

KOŁO SPORTOWE

PORADNIK DLA KÓŁ I ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

7

LIPIEC - 1952

SPIS RZECZY:

WYDAWNICTWO GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ
REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY
ADRES REDAKCJI: W-WA, ŁAZIENKOWSKA 1
tel. 6-22-10
KOLPORTAŻ: P. P. K. „RUCH".
PRENUMERATA: ROCZNA 24 ZŁ, PÓŁR. 12 ZŁ

Papier sat. V kl. A1. 60 gr. Obj. 40 str.
Nakł. 7841 egz.
Druk. RSW „Prasa", W-wa, Al. Jerozolimskie 125
Zam. 1524. 5.6.52 — 3-B-20673

Już niewiele dni dzieli nas od wielkiego święta młodzieży polskiej — Zlotu Młodych Przodowników — Budowniczych Polski Ludowej.

22 Lipca — uroczyście i radośnie obchodzona rocznica wyzwolenia naszego kraju przez bohaterską Armię Radziecką i Odrodzone Wojsko Polskie i objęcia władzy przez lud pracujący będzie w tym roku jednocześnie dniem podsumowania Czynu Zlotowego, dniem wspaniałego przeglądu osiągnięć młodzieży miast i wsi.

W dniach Zlotu w bohaterskiej naszej Stolicy, pięknie odbudowującej się Warszawie — młodzi robotnicy i chłopi, uczniowie i studenci — czołowi przodownicy pracy i nauki, racjonalizatorzy i nowatorzy, przodujący aktywiści pracy społecznej, artystycznej i sportowej meldować będą Rządowi Ludowemu i Partii o osiągnięciach akcji współzawodnictwa Zlotowego — o milionach złotych ponad planowej produkcji, o tysiącach ton zaoszczędzonych materiałów, o celujących wynikach egzaminów w szkołach i wyższych uczelniach, o nowych osiągnięciach twórczych młodych artystów i zespołów amatorskich, o tysiącach zdobytych odznak Sprawny do Pracy i Obrony i klas sportowych, o nowych urządzeniach sportowych wybudowanych własnymi siłami.

Uczestnicy Zlotu i cała młodzież polska będzie w tych dniach manifestować swoją wdzięczność Ludowej Ojczyźnie, która stworzyła i gwarantuje w Wielkiej Karcie Narodu — Konstytucji Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej wspaniałe warunki dla wszechstronnego rozwoju i szczęśliwego życia młodego pokolenia, — swoją gorącą miłość do wielkiego przyjaciela młodzieży Pierwszego Budowniczego Polski Ludowej Prezydenta Bolesława Bieruta.

Z miasta — pomnika pokojowego budownictwa — Warszawy, ze wszystkich miast i wsi Polski na cały świat rozlegać się będzie gorący protest naszej młodzieży wobec zbrodni podżegaczy wojen-

nych, amerykańskich imperialistów i wysługujących się im rządów, wobec zagrażających Pokojowi i naszej niepodległości odwetowych planów hitlerowsko - amerykańskich wodzów odrodzonego wehrmachtu.

Odpowiedzią młodzieży polskiej są wspaniałe osiągnięcia czynu zlotowego, będące wyrazem jej gotowości do wytężonej pracy dla wzmocnienia siły Ludowej Ojczyzny i do walki w obronie Pokoju.

Dni Zlotu stanowić będą wspaniałą manifestację jedności młodzieży polskiej, jej wdzięczności i miłości do Wielkiego Związku Radzieckiego, czołowej siły obozu pokoju, niezawodnego sojusznika mas ludowych w walce o demokrację i socjalizm, manifestacją naszej solidarności z młodzieżą wszystkich krajów i kontynentów walczącą przeciw wojnie, wyzyskowi i nędzy — o pokój i przyjaźń między narodami.

Tak jak we współzawodnictwie zlotowym tak i w obchodach Zlotu udział wezmą wszyscy sportowcy. Najlepsi z nich — mistrzowie i rekordziści, przodownicy Współzawodnictwa Sportowego i zwycięzcy zawodów eliminacyjnych zdobędą sobie zaszczytne prawo bezpośredniego udziału w Zlocie i zademonstrują w Warszawie swoje osiągnięcia na stadionach, boiskach i pływalniach, dając wyraz swojej sprawności do pracy i obrony Ludowej Ojczyzny.

Ambicją każdej organizacji sportowej i każdego sportowca jest najlepiej przygotować się do Wielkich Dni młodzieży polskiej. Jak najlepiej wykorzystać krótki okres czasu dzielący nas od Zlotu — zdobyć więcej odznak i norm SPO, uzyskać więcej klas i rekordów sportowych, zbudować więcej boisk i pływalni, wciągnąć nowe rzesze młodzieży do kół i Ludowych Zespołów Sportowych — oto zadania i treść naszej pracy.

Jak najlepsze wykonanie tych zadań i konkretne osiągnięcia naszego ruchu sportowego staną się chlubnym wkładem sportowców polskich do wielkiego Czynu Zlotowego, pomnożą siły młodzieży polskiej w tej trudnej i zaszczytnej walce o szczęśliwą przyszłość ukochanej Ojczyzny.

A więc do pracy, nie szczędźmy sił — nie wolno tracić ani chwili.

Naprzód sportowcy — do Zlotu Młodych Przodowników — Budowniczych Polski Ludowej!

Ludowe Zespoły Sportowe na nowym etapie pracy

Utworzenie Zrzeszenia „Ludowe Zespoły Sportowe“, obejmującego swym zasięgiem i pracą szerokie rzesze mieszkańców wsi — stworzyło nowe, większe możliwości realizowania zadań, jakie stoją przed sportem wiejskim.

A zadań tych w okresie letnim jest dużo. Wynikają one z tego, że sport wiejski w letnim okresie ma większe możliwości rozwoju, niż w zimie. Zespoły sportowe w pełni korzystać mogą z bieżni, skoczni, boisk i pływalni. Takich warunków do uprawiania sportu okres zimowy nam nie stwarza. Nasilenie zadań zwiększa się zwłaszcza w trzecim kwartale, w którym dokonywać będziemy podsumowania wyników sezonu letniego, a jednocześnie przygotowywać się do sezonu zimowego.

Zadania dla LZS-ów na odcinku rozgrywek sportowych w III-cim kwartale wytyczone zostały w „Jednolitym Kalendarzu Imprez“.

Głównymi rozgrywkami będą zawody:

a) O Mistrzostwo Wojewódzkie wsi rozgrywane 23—24 VIII w piłce nożnej.

b) O Mistrzostwo Polski wsi rozgrywane 13—14 IX w piłce nożnej.

c) O Mistrzostwo Wojewódzkie wsi rozgrywane od 15 VII — w siatkówce.

d) O Mistrzostwo Polski wsi rozgrywane 5 — 7 IX w siatkówce.

e) Wyścig kolarski na centralnych uroczystościach dożynek.

To zestawienie zaplanowanych rozgrywek sportowych mówi już nam o poważnym wzroście zadań dla ruchu sportowego na wsi. Jeśli mamy je zrealizować, to wymagają one dużego nakładu sił i przygotowania jak najszerszych rzesz członków LZS do przeprowadzenia eliminacji terenowych po to, by najlepsi mogli wziąć udział w rozgrywkach centralnych.

Walka o najlepsze przygotowanie zespołowe i indywidualne toczy się już od dłuższego czasu. Wezwanie do walki o jak najlepsze wyniki sportowe na bazie współzawodnictwa zlotowego rzuciła członkom LZS drużyna sportowa LZS ze spółdzielni produkcyjnej Mała Nieszawka (pow. Toruń). Przygotowując się do Zlotu sportowcy wsi przygotowali się jednocześnie do Święta Kultury Fizycznej na dzień 22 czerwca. Święto Kultury Fizycznej było eliminacją najlepszych zespołów i najlepszych sportowców w lekkiej atletyce i siatkówce, było przeglądem dotychczasowych osiągnięć. Poprzez mistrzostwa na szczeblu gminy i powiatu droga

prowadzi do mistrzostw wojewódzkich i centralnych. Jest to uciążliwa droga ale dzielnie pokonywana przez wiejskie zespoły sportowe.

Oprócz wspomnianych już rozgrywek LZS-y mają za zadanie zdobycie 23 tysięcy norm na odznakę SPO. A zdobyć normy — to systematycznie uczestniczyć w treningach — to biegać, skakać, pływać, rzucać czy jeździć na rowerze. Do wszystkich tych dziedzin sportu należy dodać codzienne ćwiczenia gimnastyczne, których znajomość potrzebna jest do zdobycia SPO. Opanowanie tych ćwiczżeń — to osiągnięcie lepszych wyników nie tylko na odcinku sportu, ale i w produkcji.

Dotychczasowe doświadczenia w realizacji stojących przed LZS-ami zadań pokazują, że tam gdzie sport stał się udziałem jak najszerszych rzesz młodzieży, gdzie sportowcy są zdyscyplinowani i pełni zapału do pracy — wyniki tej pracy są jak najlepsze. Nie wszystkie jednak LZS-y wzięły udział w Święcie Kultury Fizycznej, nie wszystkie wypełniają stojące przed nimi zadania. Dlatego też niezwłocznie należy przystąpić do przygotowania się i zdawania norm na SPO, a posiadacze odznak— do poprawienia swej formy sportowej przez ciągłe treningi i rozgrywki. Ambicją każdego sportowca wiejskiego winno być bicie własnych rekordów życiowych, rekordów gromady, gminy, czy powiatu. Ambicją każdego koła i LZS winno być zbudowanie na swoim terenie prostych urządzeń sportowych, potrzebnych do ćwiczeń, (tor przeszkód, skocznia, bieżnia, boisko piłki nożnej, czy siatkówki). Poważną pomocą w rozwoju sportu winien być aktyw sportowy. Celem zapoznania młodzieży wiejskiej z organizacją sportu Rada Główna Zrzeszenia LZS w czerwcu br. przeszkoliła około 5 tys. organizatorów W. F. Pozwala to na ożywienie ruchu sportowego na wsi, pozwala na zapoznanie młodzieży wiejskiej z nowymi, poprawnie wykonywanymi ćwiczeniami sportowymi, na uruchomienie nowych sekcji sportowych ,których dotychczas na wsi nie było. Ale i na aktywie sportowym ciąży również obowiązek organizowania rozgrywek, zakładania nowych LZS, wciągania nowych członków do istniejących już kół. Poważne potraktowanie zadań przez aktyw sportowy, wszechstronna pomoc udzielana LZS-om przez Rady Gminne i Powiatowe Zrzeszenia — to w dużym stopniu gwarancja wykonania nakreślonego tutaj planu.

Bijąc się o masowy ruch sportowy, walcząc o jaknajlepsze wyniki — damy dowód, że przygotowaliśmy się do Zlotu Młodych Przodowników, że rozumiemy znaczenie jakie w życiu wsi polskiej odegrać winna kultura fizyczna.

XV Igrzyska Olimpijskie

Czołowi sportowcy polscy od wielu miesięcy starannie przygotowują się do startu w wielkiej międzynarodowej imprezie — XV Igrzysk Olimpijskich, które rozpoczną się 19 lipca w stolicy Finlandii Helsinkach.

Tradycja Igrzysk wywodzi się z starożytnej Grecji, gdzie co 4 lata w miejscowości Olympia organizowane były wielkie zawody sportowe gromadzące na starcie czołowych biegaczy, miotaczy i zapaśników świata antycznego. Igrzyska te nosiły charakter wybitnie pokojowy. W roku olimpijskim wszelkie wojny i walki zbrojne ulegały zawieszeniu a szlachetne współzawodnictwo sportowe miało na celu wychowanie młodzieży w przyjaźni i wzajemnym szacunku oraz utrwalenie pokojowej współpracy plemion i narodów.

Piękną ideę olimpijską podjął w ostatnich latach ubiegłego wieku francuski postępowy działacz sportowy Piotr de Coubertin. Z jego inicjatywy od 1896 r. co 4 lata organizowane są nowożytne Igrzyska Olimpijskie o szerokim programie sportowym. Uczestniczą w nim sportowcy wielu krajów, ras i narodów a tytuł i medal mistrza olimpijskiego ceniony jest wyżej nawet od oficjalnego tytułu mistrza świata.

Organizacją Igrzysk zajmuje się założony przez Coubertina Międzynarodowy Komitet Olimpijski, w krajach uczestniczących działają Narodowe Komitety Olimpijskie, które kierują przygotowaniem sportowców swoich krajów do startu w Igrzyskach.

Chociaż statut MKOl nawiązuje do pięknej pokojowej idei starożytnych Olimpiad — działalność tego Komitetu i praktyka samych Igrzysk — szczególnie w okresie ostatniego 30-lecia — odbiegają wyraźnie od słusznych założeń ideowych. Na charakter Igrzysk coraz większy wpływ ma szybko postępujący rozkład i zgnilizna sportu burżuazyjnego, za pomocą



Zygmunt Chychła mistrz Europy w boksie.

którego kapitalistyczni mecenasi próbują odrywać młodzież tych krajów od walki z wyzyskiem — o pokój i postęp, wychowywać ją w pogardzie i nienawiści do innych narodów, którzy wykorzystują ją wresz-

cie dla ubijania dochodowych interesów na talentach i osiągnięciach młodych sportowców.

Dobitnym przykładem tego były w 1936 r. XI Igrzyska w Berlinie wykorzystane przez faszystowski rząd Hitlera dla propagandy zbrodniczych teorii nienawiści rasowej i hitlerowskiego militaryzmu.

Powojenne Igrzyska, które odbyły się w 1948 r. w Londynie potraktowane były przez organizatorów jako dochodowa impreza handlowa, z zupełnym pominięciem potrzeb jej uczestników — sportowców oraz podstawowych założeń. Czy mogły bowiem pogłębić przyjaźń i współpracę między uczestnikami Igrzyska, podczas których zawodnicy różnych krajów kwaterowali w miejscach odległych od siebie 20 do 30 km, a spotykali się wyłącznie z okazji startu w bezpośredniej walce o wynik.



Para czołowych lekkoatletów: Maria Ilwicka która osiągnęła w bieżącym sezonie wynik 5,70 m. w skoku w dal i Mieczysław Łomowski rekordzista Polski w pchnięciu kulą (16,15 m).

O tym jak daleko już odszedł kapitalistyczny ruch olimpijski od pierwotnych założeń świadczą także fakty z ostatnich dni, a mianowicie haniedbna decyzja MKOL odmawiająca prawa startu w Helsinkach sportowcom reprezentującym Niemiecką Republikę Demokratyczną, wielki 450 milionowy naród chiński i bohaterską zmagającą się ze zbrodniarzami imperialistycznymi Koreańską Republikę Ludową, przy jednoczesnym dopuszczeniu do Igrzysk reprezentantów okupowanej przez amerykańskich podżegaczy wojennych bońskiej republiki Adenauera i marionetkowej Korei Południowej. Trudno się zresztą dziwić tym decyzjom, jeżeli olbrzymia większość członków MKOL to starzy — zgrzybiali już niejednokrotnie — macherzy kapitalistycznego sportu — wielcy bankierzy i przemysłowcy arystokratyczni członkowie rodzin królewskich, jeżeli do dziś jednym z nich jest Ritter von Halt — niedawny brygadier SS i zasłużony hitlerowski bankier.

Trzeba dodać, że dla wąskiej elity sportowców kapitalistycznych, których przygotowanie do Igrzysk odbywa się kosztem masowego rozwoju sportu w ich krajach, głównym motorem walki o najlepsze wyniki i medal olimpijski nie jest bynajmniej patriotyczne dążenie do rozsławienia osiągnięć swego narodu i ojczyzny, ale perspektywa zamiany tytułu olimpijskiego na brzęczącą monetę wysokich poborów zawodowca lub na intratny kontrakt z hollywodzkimi wytwórniami filmowymi czy amerykańskimi cyrkami. Warto podać jeden chociaż przykład zdobywczyni złotego medalu w jeździe figurowej na łyżwach na ostatnich Igrzyskach Zimowych w Oslo, na drugi już dzień po zawodach podpisała kontrakt z Hollywood gdzie dzisiaj nakręca już film. Tak więc przedstawia się w praktyce realizacja pięknych i zaszczytnych idei ze strony obecnego kierownictwa ruchu olimpijskiego.

Prawdziwym spadkobiercą tych pokojowych dążeń jest dzisiaj wyłącznie ruch sportowy krajów socjalizmu — Związku Radzieckiego i krajów demokracji ludowej, Chin Ludowych i Niemieckiej Republiki Demokratycznej. Sportowcy tych krajów przygotowują się do udziału w XV Igrzyskach z pełną świadomością tego, że ich postawa i wyniki sportowe muszą przywrócić imprezie olimpijskiej jej właściwy charakter wielkiego święta przyjaźni i międzynarodowej współpracy sportowców wszystkich krajów. Przedstawiciele tych krajów a wśród nich Polski Ludowej będą reprezentować na bieżniach, boiskach i pływalniach Helsinek setki tysięcy i miliony sportowców, swoje narody, swoją Ojczyznę. Zdobyte przez nich zaszczytne tytuły, medale i rekordy będą wyrazem osiągnięć masowego ruchu sportowego, rozwijającego się dzięki troskliwej opiece państwa, dzięki wspaniałym warunkom rozwoju młodzieży, jakie istnieją w krajach wolnych od wyzysku człowieka przez człowieka, w krajach w których lud pracujący sam buduje swoją szczęśliwą przyszłość. Walka o najlepsze wyniki w Igrzyskach nie będzie łatwa. Dlatego też sportowcy krajów demokratycznych z wielkim wysiłkiem pracują nad osiągnięciem wysokiego poziomu sportowego i jak najlepszych rezultatów. Wynikiem przygotowań olimpijskich u nas jest już iewle poważnych sukcesów, jak nowe rekordy pływaków i lekkoatletów, jok dobre wyniki w spotkaniach międzynarodowych szermierzy, bokserów, wioślarzy i częściowo piłkarzy. Siła naszej czołówki sportowej polega i na tym, że za nią stoi cały nasz ruch sportowy, że każde osiągnięcie naszego masowego sportu, naszych kół, LZS-ów i SKS-ów, naszego Zlotowego współzawodnictwa sportowego przyspiesza rozwój całego sportu Polski Ludowej i stwarza warunki dla osiągnięcia coraz wyższych czołowych rezultatów.

Sprawa przygotowań do XV Igrzysk Olimpijskich nie dotyczy więc niewielkiej grupy najlepszych sportowców. Dotyczy ona nas wszystkich,

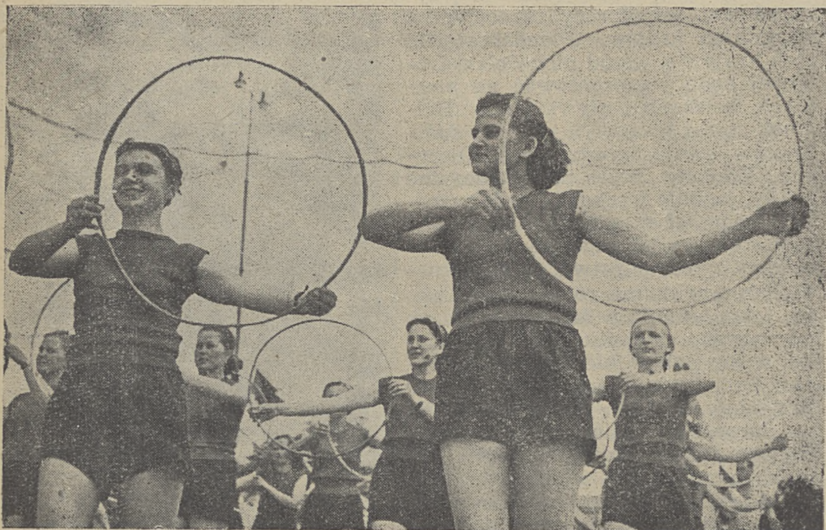


Godfryd Gremlowski najlepszy pływak polski.

bo z nas właśnie wyrastać będą uczestnicy przyszłych Olimpiad, bo nas właśnie reprezentować będzie polska ekipa olimpijska w Helsinkach, — bo zaniesie tam naszą dumę z osiągnięć Polski Ludowej i naszą wolę nieugiętej walki dla utrwalenia pokoju na świecie.

Plan pracy i wytyczne dla koła i zespołu sportowego na III kwartał 1952 r.

PRZYSTĘPUJĄC do opracowania planu pracy na trzeci kwartał należy wnikliwie przeanalizować dotychczasowy okres działalności Waszego koła czy zespołu sportowego. Rozpoczynacie drugie półrocze prac. Pół roku zostało do wykonania zadań planowych, stawianych przed sportowcami miast i wsi na rok 1952. Czasu zostało niedużo a przed kołami i zespołami sportowymi wiele do zrobienia. Nie tylko Rada koła ale i wszyscy jego członkowie muszą pamiętać o tym, że



Przygotowania do Święta Kultury Fizycznej były atrakcyjną formą realizacji programu pracy koła

III-ci kwartał będzie decydował o wykonaniu planu. Miesiące lipiec, sierpień i wrzesień powinny być wykorzystane do nadrobienia powstałych w pierwszym półroczu zaległości. Nie należy liczyć na to, że zostaje jeszcze IV kwartał. Okres jesienny jest bardzo kapryśny. Pogoda może nie zezwolić Wam na to, by prowadzić ćwiczenia na otwartym powietrzu w dużych zespołach. Może nie starczyć Wam czasu na przeprowadzenie pewnych prac.

Jakie zadania stały przed kołami i zespołami sportowymi w drugim kwartale?

Charakterystyczną cechą tego okresu były masowe zawody sportowe przeprowadzane w całym kraju. Przez przygotowanie się do nich i udział w nich, członkowie kół i zespołów sportowych rozpoczęli planowe zdawanie norm na odznakę SPO.

Biegi Narodowe, masowe zawody kolarskie, zawody w wieloboju SPO i przygotowania do Święta Kultury Fizycznej były atrakcyjną formą realizacji progra-

mu pracy koła i zespołu sportowego. Udział w tych zawodach i w przygotowaniach powinien był dać rezultaty w postaci wypełnionych zadań odnośnie zdobywania norm na SPO, zwiększonej ilości czynnych członków, zdobytych przez nich w odpowiedniej ilości norm klasyfikacji sportowej, pobitych rekordów koła, wciągniętego do prac nowego, młodego aktywu.

Wielką pomocą w wykonywaniu tych zadań była duża mobilizacja terenu w związku z apelem Zarządu Głównego ZMP, wzywającym między innymi również sportowców do współzawodnictwa sportowego.

Wiele kół i zespołów sportowych umiało dobrze wykorzystać ten okres. W wyniku współzawodnictwa podniósł się poziom wyszkoleniowo - sportowy kół. Przeprowadzone zebrania zmobilizowały członków do czynnego udziału w pracach koła. Wysunięto nowych ludzi, utworzono nowe kolektywy działaczy i sportowców. Organizacja ZMP z całą energią włączyła się do tych prac. Fakty te świadczą o niewątpliwych osiągnięciach tego okresu.

W pracy kół i zespołów sportowych było jednak dużo jeszcze braków i niedociągnięć a mianowicie:

1) Charakterystyczną cechą dla wielu komórek terenowych był brak systematyczności w pracy oraz akcyjność w działaniu. Aktyw koła nie umiał często wiązać ze sobą poszczególnych zadań w planie pracy. Zmobilizowano naprzykład członków do udziału w Biegach Narodowych, ale po zawodach praca w sekcji lekkiej atletyki zamierała. Kierownictwo koła nie wysunęło dalszego programu pracy w tej dziedzinie. Tak samo było po zawodach kolarskich.

2) Wiele kół i zespołów sportowych zaplanowało działalność sekcji ogólnego przygotowania. Sekcje nie były jednak właściwie ustawione, nie przejawiały żadnej żywotności w tym zakresie, w jakim miały działać. Koła i zespoły sportowe sekcją ogólnego przygotowania nazywały zespół ludzi, którzy tylko w pewnych okresach zjawiali się w kole, by wziąć udział w akcjach masowych i zdawaniu norm odznaki SPO. Akcyjność udziału tych ludzi w pracach koła nie stwarzała warunków do wiązania ich z zadaniami i programem działalności koła.

Sekcja ogólnego przygotowania powinna być komórką organizacyjną w kole, tak jak każda inna sekcja. Zadanie jej to:

a) przyciąganie nowowstępujących członków koła i LZS do systematycznych zajęć wychowania fizycznego,

b) zasilanie sekcji innych dyscyplin sportu wybijającymi się w danej dyscyplinie względnie mającymi specjalne do niej zamiłowanie.

3) W niedostatecznej mierze aktyw koła kontrolował wykonanie planu pracy. Przez brak kontroli kierownictwo koła w niedostatecznej mierze usuwało trudności w pracy poszczególnych sekcji.

4) Kierownictwo koła poświęcało zbyt mało uwagi i troski sprawie szkolenia własnych kadr działaczy i organizatorów.

5) Kierownictwo koła i zespołu sportowego mało przejawiało inicjatywy w powoływaniu nowych sekcji oraz udzielaniu pomocy sekcjom istniejącym.

Szczegółowa analiza pracy koła w pierwszym półroczu, przeprowadzona przez członków na zebraniu ogólnym, powinna przyczynić się do usunięcia dotychczasowych błędów. Na podstawie nabytych już doświadczeń trzeba ułożyć realny ale bojowy program działalności koła na trzeci kwartał, biorąc pod uwagę następujące elementy:

1) Charakterystyczne cechy tego okresu wypływają z jednolitego kalendarza sportowego. Według zasad w nim zawartych rozgrywki sportowe przechodzą już na wyższy szczebel, na teren województwa i Zrzeszenia. Mała ilość zawodów w kole i zespole sportowym nie może hamować ich pracy. Dlatego w III kwartale plan pracy musi uwzględnić organizowanie własnych zawodów sportowych. Koło musi tu przejawić dużo inicjatywy i wyrobienia organizacyjnego.

2) Główny akcent w pracy koła należy położyć na wykonanie planu zdobywania odznaki SPO .Do tego zadania należy zmobilizować wszystkich członków koła, wszystkie sekcje. Plan zawodów organizowanych przez koło oraz udział w zawodach urządzanych przez inne koła, bardzo pomoże w wypełnianiu tych zadań.

3) Akcja współzawodnictwa sportowego, w której koło brało udział z okazji i dla uczczenia Zlotu musi być dalej prowadzona. Powinna ona iść w kierunku przekroczenia planowych zadań koła.

4) Należy w szerszym zakresie uwzględnić pracę sekcji nowopowstałych. Trzeba udzielić im więcej pomocy, trzeba w planie uwzględnić atrkcyjne formy ich pracy jak zawody, rozgrywki z innymi kołami ,próby bicia rekordów itp.

5) Prace koła i LZS w III-cim kwartale muszą uwzględniać przygotowanie wszystkich członków koła i zespołu sportowego do startu w marszach jesiennych.

6) Ludowe zespoły sportowe w pracach tego okresu powinny przygotowywać się do zawodów, które będą przeprowadzone z okazji uroczystości dożynkowych.

7) W miesiącach lipcu i sierpniu należy przewidzieć w planie pracy wzmożoną działalność sekcji turystycznej oraz organizowanie i prowadzenie wycieczek turystycznych. Prace te należy łączyć z wykonaniem zadań planowych koła. W ramach akcji łączności miasta ze wsią na wycieczkach należy organizować zawody, rozgrywki z innymi zespołami ,pomoc w przeprowadzaniu zawodów zespołom i kołom słabszym, organizowanie prób i zdawanie norm na SPO.

8) Plan pracy musi być podbudowany akcją propagandowo - agitacyjną, pracą idącą w kierunku zmobilizowania wszystkich członków do czynnego udziału w realizacji planowych zadań koła.

PLAN ZAPRAW I ZDOBYWANIE NORM SPO W III KWARTALE 1952

Normy w dyscyplinach obowiązkowe:	lipiec,	sierpień,	wrzesień
Pływanie	000	000	— — —
2. Marsze jesienne	— —	— —	+ + +
do wyboru:			
1. Pływanie (I grupa)	000	000	— — —
2. Wycieczki (IV grupa) piesze, kolarskie, kajakowe, wioślarskie	000	000	— — —
gry zespołowe	000	000	000
3. Skoki do wody (V grupa)	000	000	— — —
jazda na motorze	000	000	000
jazda konna	000	000	000
żeglarstwo	000	000	000

objaśnienie: *** przygotowanie 000 zdawanie na zawodach

UWAGA. W normach do wyboru należy wybrać jedną dyscyplinę z każdej grupy. Członkowie, którzy brali udział w wieloboju SPO i zdali normy w biegu na 100 m., nie muszą zdawać pływania w grupie I do wyboru.

PLAN PRACY SEKCJI OGÓLNEGO PRZYGOTOWANIA

Dyscypliny sportu	Ilość godzin lipiec	sierpień	wrzesień
Pływanie	12	12	—
Gry sportowe (siatkówka, koszykówka, piłka ręczna)	4	4	4
Turystyka	w wolnych dniach od pracy		
Marsze jesienne (zaprawy)	—	—	12
	16	16	16

PLAN PRACY KOŁA NA III-ci KWARTAŁ 1952 r.

Lipiec

1 — 10 Mistrzostwa wewnętrzne kół — LZS w pływaniu.	Zapewnić udział wszystkich członków w mistrzostwach. Mistrzów zgłocić w PKKF do Mistrzostw Powiatu.

do 15 Zebranie koła sportowego. Omówić organizację i udział w imprezach dla uczczenia Święta Odrodzenia — podejmowanie zobowiązań. LZS — zapraszać na zawody zespoły sportowe z miasta. Koła sportowe — przewidzieć wyjazdy do LZS.

27 Indywidualne i drużynowe zawody o mistrzostwo powiatu w torze przeszkód.	Zgłosić zawodników — zwycięzców w zawodach wewnętrznych kół i LZS — do PKKF.

Sierpień

Zawody jesienne w piłce nożnej	Organizuje PKKF. Zgłosić drużyny zgodnie z regulaminem zawodów PKKF.

1—31 Organizowanie zawodów towarzyskich dla wszystkich sekcji w kole.

Wrzesień

Mistrzostwa gimnastyczne Polski w kl. I, II i III-ej.	Przygotować zawodników w porozumieniu z Radą Główną Zrzeszenia zgłosić udział. Start do zawodów w każdej klasie nieograniczony.
Rozgrywki o Puchar miast i Puchar województwa w piłce ręcznej.	Przygotować i zgłosić drużynę.

5	Przygotować i zgłosić drużynę siatkówki kobiet i mężczyzn do rozgrywek o Puchar Polski na szczeblu powiatu.	Organizuje PKKF. Zgłosić drużyny.
5	Zgłosić drużynę szachową do Mistrzostw Powiatu.	Organizuje PKKF. Termin rozpoczęcia poda Komitet.
10	Zgłosić zawodników do kolarskiego wyścigu na przełaj.	Organizuje PKKF. Termin zgłoszeń ustali PKKF.
1.IX 10.X	Rozpocząć treningi do marszów jesiennych.	Schematy treningowe znajdują się w regulaminie marszów jesiennych.
25	Zgłosić zawodników do zawodów „zamknięcia sezonu l .a. na bieżniach".	Organizuje PKKF. Zawody 5.X.
30	Zawody strzeleckie dla uczczenia Miesiąca Pogłębienia Przyjaźni Polsko - Radzieckiej.	Opracować plan strzelań, zaopatrzyć się w broń, amunicję, tarcze.

Ażeby wykonać i przekroczyć zadania planowe na III-ci kwartał, Rada koła i zespołu sportowego musi skupić wokół siebie najbardziej aktywnych członków dając im konkretne zadania do wypełnienia.

Kierownictwo koła i zespołu w pracy tej powinno oprzeć się na wytypowanych przez siebie organizatorach W. F.

W zakładach pracy organizatorzy W. F. powinni być wybrani na każdym oddziale, na terenie wsi — w każdej gromadzie. Zadaniem ich będzie przenoszenie zleceń Rady koła czy zespołu na swój teren działania, udzielanie pomocy w wykonywaniu zadań, wciąganie do czynnej współpracy nowych członków. Organizatorów W. F. należy wybierać z pośród najbardziej aktywnych członków. Trzeba stworzyć im warunki do przeszkolenia na kursach organizowanych przez Komitety Kultury Fizycznej. Ich działalność ma pomagać w realizowaniu planu pracy, ma mobilizować do wypełnienia zadań planowych.

Kierownictwa sekcji sportowych koła i zespołu muszą zadbać o szersze włączenie się ich dyscypliny do ogólnych zadań koła. Należy zerwać z zasadą przypadkowego kwalifikowania członków koła do danej sekcji. Zamiłowania, osiągnięcia i wyniki członków sekcji ogólnego przygotowania będą kwalifikowały ich do przejścia i zasilenia odpowiedniej sekcji sportowej koła.

W miesiącach, kiedy nie będzie w kołach zawodów wynikających z jednolitego kalendarza sportowego, należy organizować zawody wewnętrzne kół w różnych dyscyplinach oraz zawody między kołami. Zawody te mają podnieść poziom wyszkolenia sportowego sekcji, podnieść jej poziom organizacyjny i zwiększyć ilość członków. Dobrze opracowany i realizowany plan pracy koła na III kwartał będzie decydował o wykonaniu zadań planowych koła i zespołu na rok 1952. Należy dołożyć wszelkich starań, by zadania te wypełnić.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



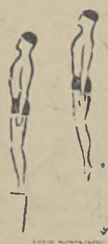
W lipcu główny nacisk w pracy sekcji położyć należy na:
a) naukę pływania
b) zdawanie norm SPO w wieloboju i pływaniu,
b) zadawanie na SPO w wieloboju i pływaniu,
c) wycieczkowanie.

O nauce pływania pisaliśmy w poprzednim numerze „Koła Sportowego". Dziś raz jeszcze podkreślamy, że lekcja ogólnego przygotowania, którą prowadzić będziemy na pływalni, powinna trwać 60 — 90 minut i składać się z 4 części.

W części **wprowadzającej** po zbiórce, powitaniu, odliczeniu i omówieniu celu i zadań lekcji wykonać należy kilka ćwiczeń porządkowych w formie zbiórek w szeregu, dwuszeregu, zwrotów, marszu w czwórkach itd. Zwrócić należy uwagę na **poprawną postawę ćwiczących,** na **swobodny, lekki, sprężysty i równy marsz.** Właśnie u ćwiczących w kostiumach kąpielowych łatwo zauważy się błędy w postawie i w marszu. Nad usunięciem tych błędów trzeba popracować. Ćwiczący muszą przedstawiać jeden zgrany, karny, dobrze prezentujący się zespół.



Skok w przód z wymachem ramion w górę



Skok w tył

Ćwiczenia porządkowe i masz są przygotowaniem do późniejszych wystąpień, defilad, pokazów itp.

W ćwiczeniach wstępnych prowadzimy suche pływanie, a w **ćwiczeniach głównych** lekcję nauki pływania.

Oprócz ćwiczeń wymienionych w numerze 6 stosować należy w nauce pływania **skoki do wody oraz zabawy w wodzie,** których celem będzie zwiększenie zainteresowania lekcją oraz nabycie oswojenia z wodą.

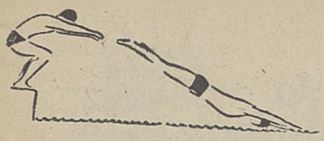
Zasób materiału skoków do wody obejmuje najprostsze formy skoków na nogi i na głowę, jak np. skoki przodem, bokiem, tyłem, z ćwierć, pół, całym obrotem, z krokiem w przód, kuczny, rozkroczny itp., skoki na głowę z pozycji: siedzącej, klęczącej, przysiadu i td. Powyższe skoki należy stosować na każdej lekcji pływania, najlepiej na jej początku. Początkowo wykonywać je z niedużej wysokości (z brzegu basenu) i do wody płytkiej (do pasa lub piersi) następnie do wody głębokiej.



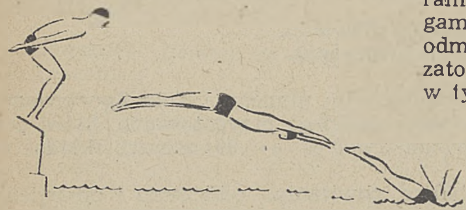
Skok w przód z ćwierć, pół lub całym obrotem



Z klęku skok na głowę (przygotowanie do skoku startowego).



Dalsza faza nauki skoku startowego — skok z przysiadu.



Skok startowy

Zabawy stosowane w czasie lekcji pływania nie wiele różnią się od zabaw na lądzie. Najlepsze są zabawy możliwości zanurzania ciała w wobieżne oraz takie, które stwarzają dzie, np. berek z przysiadem, (ażeby nie stać się berkiem trzeba głęboko przysiąść w wodzie), wyścig na czworakach, (na odległość 5—10 metrów), wyścig szeregów, nurkowanie pod ramionami stojących, pomiędzy nogami stojącego, karuzele w różnych odmianach pozycji leżącej, szukanie zatopionych przedmiotów, przwroty w tył i w przód itp.

Na zakończenie lekcji pływania urządzić należy **wyścig sztafetowy** między dwoma lub trzema grupami, w czasie którego — po przebrodzeniu w wodzie dystansu 10 — 20 m (w wodzie głębokiej co najmniej do pasa) przebiec należy dystans około 100 do 200 metrów. Sztafetę taką można raz jeden i drugi powtórzyć.

Po sztafecie i wyjściu z wody należy zastosować kilka skoków(np. rozkrocznych przez współćwiczącego), kilka ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach

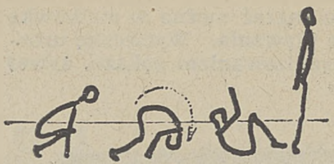


Wieloskoki ćwiczyć należy skacząc z nogi na nogę lub odbijając się obuóż.

np. na drążku, a na miękkim piasku kilka wieloskoków, przewrotów, oraz jedną z zabaw lub gier bieżnych (np. węża, przenoszenie rannych itp.) Należy również zorganizować siatkówkę lub koszykówkę.



Naukę przewrotu należy rozpocząć od kołysania się jak na rysunkach.



Przewrót z przysiadu podpartego.



Przewrót w przód bez oparcia.

Na zakończenie lekcji przeprowadzić należy kilka ćwiczeń poprawiających postawę (patrz nr 3 „Koła Sportowego"), omówić i ocenić lekcję, zapowiedzieć następne ćwiczenia oraz przeprowadzić marsz ze śpiewem. Żywy, rytmiczny marsz oraz donośny śpiew ćwiczących świadczyć będą o udaniu się lekcji.

NIEDZIELĘ WYKORZYSTUJEMY NA WYCIECZKĘ I ZDAWANIE NORM NA SPO

Koła sportowe winny dla swych członków wykorzystać niedzielę na czynny odpoczynek, organizując wycieczkę w teren. Przed zorganizowaniem wycieczki należy rozejrzeć się i znaleźć odpowiednie miejsce możliwie blisko wody, miejsce niezbyt oddalone od zakładu pracy, gdzie będzie można przeprowadzić próbę na SPO w biegu, rzutach, skokach i ewentualnie w pływaniu.

Bieg na 100 metrów można odbyć na polu, drodze polnej lub leśnej itd., a rzucać kulą lub granatem — nałące. Nie trudno znaleźć również odpowiednie miejsce do skoków wzwyż i w dal, nie zapominając jednak o tym, że zeskok musi być starannie skopany.

Przygotowaniami urządzeń do przeprowadzenia próby winno zająć się kilku członków dzień przed wycieczką, przewożąc na wyznaczone miejsce również najniezbędniejszy sprzęt (kule, granaty, stojaki do skoku wzwyż — mogą to być zwykłe listwy z wywierconymi co 5 cm otworami dla umieszczenia kołków, na które kładzie się poprzeczkę — poprzeczki, stojaki i siatkę do siatkówki, łopatę, grabie itd.

Pierwszą wycieczkę należy umiejętnie zapowiedzieć i zapropagować (podczas zebrania, na tablicy ściennej w specjalnej gazetce koła lub zakładowej itd.). Udanie się pierwszej wycieczki będzie najlepszą zachętą do udziału w następnej.

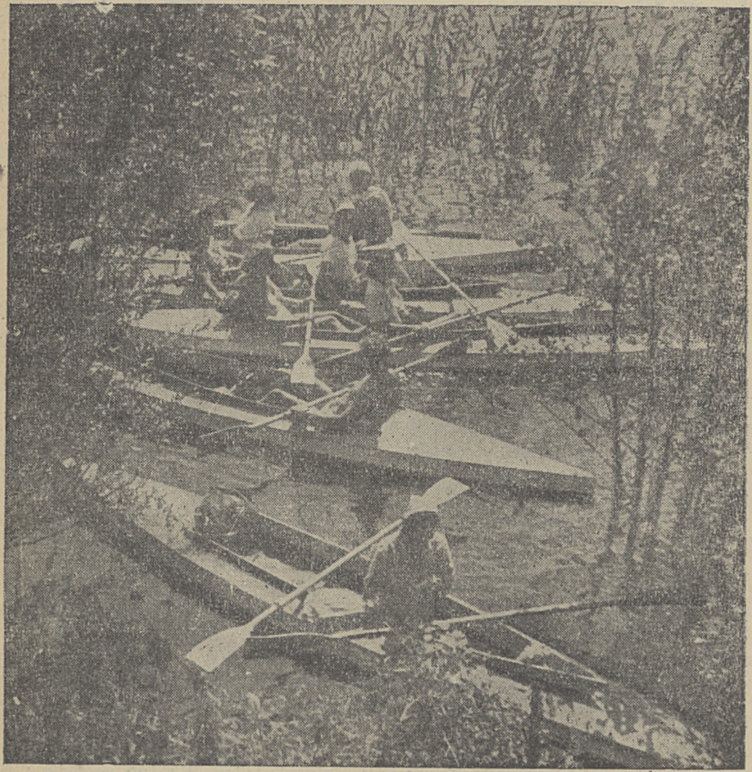
Wycieczka powinna być dostępna nie tylko dla członków koła, ale dla wszystkich pracowników zakładu pracy, jak również dla ich rodzin i przyprowadzonych gości.

Do oznaczonego miejsca można się udać w grupach: pieszej i rowerowej (ewentualnie i kajakowej, jeśli do miejsca wycieczki prowadzi droga wodna).

Program wycieczki musi być dokładnie ułożony. Gdy w pobliżu miejsca przeznaczenia znajduje się Ludowy Zespół Sportowy należy porozumieć się z nim i wspólnie zorganizować zawody na SPO.

Po przybyciu na miejsce należy pewien czas przeznaczyć na odpoczynek, po czym przeprowadza się próby na SPO w wieloboju. Próby rozpocząć należy od skoku, przechodząc następnie do pchnięcia kulą (ewentualnie rzutu granatem) i wreszcie do biegu na 100 m. Staraniem organizatorów powinno być wciągnięcie do prób jak najwięcej wycieczkowiczów, a nawet widzów. Zezwolić należy na to, by początkujący próbowali swych sił. Pierwsza próba może nie wypaść dla nich pomyślnie, ale może zachęcić do uprawiania sportu.

Po próbach na SPO i po pewnym odpoczynku zagrać można w siatkówkę i przeprowadzić, jeśli są po temu warunki **próbę pływania.** Wycieczkę urozmaicić można **tańcami ludowymi, śpiewem, zorganizowaniem pokazu, żywej gazetki itd.**



Robotnicy rolni, chłopi i młodzież wiejska, zorganizowana w Ludowych Zespołach Sportowych, powinni odbyć w lipcu ze dwie wycieczki do pobliskiego miasta (z wizytą do koła sportowego), ażeby tam — w korzystnych warunkach (lepsze boisko i urządzenia) odbyć próby na SPO lub rozegrać zawody z jednym z kół sportowych.

Po odbytej próbie lub zawodach resztę pobytu w mieście poświęcić należy na zwiedzenie miasta, na przyglądanie się zawodom sportowym itd.

Dobrze przeprowadzone wycieczki przysporzą kołom i ludowym zespołom nowych członków, zbliżą pracowników zakładów pracy do siebie, przyczynią się do nawiązania żywszej łączności kół i LZS-ów, dadzą członkom koła dobre wytchnienie i nowe siły do pracy.

Sekcja gimnastyczna przy pracy

W ogromnej większości kół sportowych traktuje się jeszcze dotychczas gimnastykę jedynie jako obowiązkową normę SPO oraz jako zaprawę do innych dyscyplin (i to niestety bardzo rzadko) — i nic poza tym. Ćwiczenia uprawiano zresztą bez przyrządów. Jeśli dodać jeszcze do tego, że przygotowanie do zdawania normy SPO z gimnastyki było najczęściej niewystarczające, a sposób przeprowadzania prób budził często poważne zastrzeżenia — otrzymamy smutny obarz zaniedbania sportu gimnastycznego, jaki obserwujemy niestety jakże często w kołach sportowych.

Czas najwyższy zmienić nasz stosunek do tej podstawowej i pięknej dziedziny sportu. Czas najwyższy podnieść na wyższy poziom pracę wyszkoleniową nie tylko po linii właściwego przygotowania członków koła do zdawania normy gimnastycznej SPO, ale i po linii podnoszenia umiejętności bardziej w tym kierunku utalentowanych zawodników, zdobywania klasy młodzieżowej, III-ej i wyższych klas sportowych w gimnastyce.

Oczywiście nie wystarczy tu już praca w sekcji ogólnego przygotowania. Trzeba powołać do życia sekcję gimnastyczną i wciągnąć do niej członków, którzy już zdali normę gimnastyki na SPO lub też są do jej zdania przygotowani i opanowali zasób ćwiczeń SPO, a spośród najbardziej interesujących się sportem gimnastycznym wybrać kierownictwo sekcji gimnastycznej.

Kierownictwo sekcji musi następnie nakreślić plan pracy sekcji i według tego planu pracować. Członków sekcji należy podzielić na dwie grupy: seniorów i juniorów. Podział ten jest konieczny z uwagi na to, że różny jest program ćwiczeń dla młodzieży i dla seniorów i dlatego przebieg treningu dla jednych i drugich będzie inny.

O ile koło nie przeprowadziło w lutym bieżącego roku swych mistrzostw wewnętrznych w gimnastyce, należy zaplanować przeprowadzenie takich mistrzostw jesienią we wrześniu lub październiku na boisku lub na sali. Program mistrzostw koła winien obejmować conajmniej ćwiczenia w zakresie SPO (według najtrudniejszego układu mężczyzn i kobiet), należy jednak dążyć do tego, aby choćby część zawodników próbowała swych sił w programie młodzieżowym (dla juniorów) i programie klasy III-ej (dle seniorów). Równocześnie dla gimnastyków należy zaplanować i zorganizować zaprawę na mistrzostwa seniorów klasy III, które odbędą się w sierpniu oraz treningi do mistrzostw Polski juniorów, które odbędą się w drugiej połowie grudnia.

Ambicją każdego koła sportowego winno być przygotowanie choćby kilku swych reprezentantów do mistrzostw Polski juniorów. Ponadto należy zaplanować zawody klasyfikacyjne klasy III-ej i ewentualne spotkania drużynowe z innymi kołami (w zakresie ćwiczeń programowych SPO lub klasy młodzieżowej czy III-ej i ćwiczeń dowolnych).

Dla zapewnienia sekcji gimnastycznej właściwych warunków pracy niezbędne są następujące elementy:

1) możliwość korzystania z odpowiednio wyposażonej sali gimnastycznej lub z kompletu przyrządów na boisku.
2) posiadanie przez koło instruktora gimnastyki i sędziów gimnastycznych (spośród członków koła).
3) znajomość programów gimnastycznych, regulaminów i przepisów sędziowania.



Z salami gimnastycznymi nie jest jeszcze u nas dobrze, ale jest już coraz lepiej i — powiedzmy sobie otwarcie — wiele istnieje wyposażonych sal, w których przyrządy gimnastyczne stanowią niemal... dekorację. Nikt prawie na nich nie ćwiczy... Coraz też więcej w terenie przyrządów na boiskach; wiele z nich można wykonać samemu. Do tego tematu powrócimy innym razem i pokażemy, jak można przy niewielkim wkładzie pieniężnym i pracy wykonać na swoim boisku własne przyrządy gimnastyczne.

Narzekamy wciąż *na brak instruktorów i sędziów gimnastyki.* Ale równocześnie liczne kursy obsyłane są przez koła sportowe w... 20 — 30% kandydatami na instruktorów. W nadchodzące wakacje odbędą się dalsze kursy. *Trzeba więc wybrać z koła odpowiedniego kadydata i zgłosić go przez Radę swego Zrzeszenia do właściwego KKF na ten kurs. To samo dotyczy kandydatów na sędziów.* A wtedy przeszkoleni Wasi koledzy czy koleżanki powrócą z kursu i poprowadzą u Was pracę sekcji gimnastycznej. Chwilowo trzeba postarać się o dochodzącego instruktora z zewnątrz lub wziąć do ćwiczeń czołowego gimnastyka.

Z programami szkolenia było do niedawna jeszcze też słabo. I w tej dziedzinie nastąpiła poprawa. Jako program obowiązkowy do opanowania ćwiczeń dla klas III-ej, II-ej i I-ej obowiązuje program Spartakiady 1951 r., wydany drukiem prezz GKKF (program ten znajduje się z Zrzeszeniach, należy go stamtąd żądać, w wypadku niemożności otrzymania trzeba zwracać się listownie do Sekcji Gimnastyki

GKKF, Warszawa, Rozbrat 26). Regulamin prowadzenia zawodów i przepisy sędziowania, oparte na podobnych regulaminach, zostały wydane przez GKKF w opracowaniu Z. Noskiewicza i są do nabycia w księgarniach Domu Książki w cenie zł 7.

Brakło dotąd programu obowiązkowych ćwiczeń klasy młodzieżowej. Niewątpliwie dla większości kół to właśnie było sprawą najważniejszą. Dlatego to idąc z pomocą kołom sportowym w ich pracy podajemy w tym numerze program młodzieżowy wraz z rysunkami i objaśnieniami wykonania poszczególnych ćwiczeń.

Sport gimnastyczny ma to do siebie, że nad opanowaniem elementów i całych ćwiczeń pracować trzeba dość długo i systematycznie. Jeżeli więc myślimy poważnie o właściwym przygotowaniu się do mistrzostw Polski juniorów w grudniu, trzeba jesienne mistrzostwa kół potraktować jako eliminacje wewnętrzne i przygotować zawodników na mistrzostwa wojewódzkie juniorów (w listopadzie). Najwyższy czas wziąć się do pracy już teraz, a szczególnie okres wakacji wykorzystać na opanowanie programu. Również w wakacje skorzystać trzeba z okazji i wysłać najlepszych gimnastyków na kursy instruktorskie.

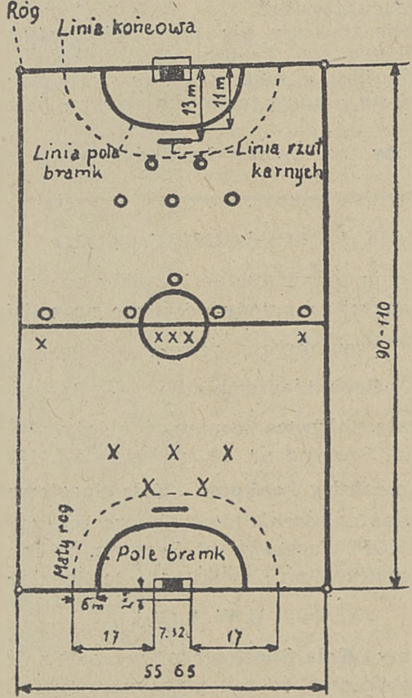
Zupełnie niesłusznie traktuje się sport gimnastyczny jak coś bardzo trudnego i skomplikowanego. Trudny jest... tylko początek, tak jak każdy początek... Ale spróbujmy, a zobaczymy, że się napewno uda, że praca naszego koła wzbogaci się o nową tematykę pracy, o jeszcze jedną piękną dyscyplinę!

O planowaniu pracy treningowej i układzie lekcji pomówimy następnym razem.

SEKCJA PIŁKI RĘCZNEJ przystępuje do PRACY

W miesiącu wrześniu rozpoczną się rozgrywki o Puchar Miast i Puchar Województwa w piłce ręcznej (dawniej szczypiorniak). W wielu kołach i LZS-ach nie istnieją do tej pory sekcje uprawiające tę piękną grę. Do organizowania sekcji piłki ręcznej należy przystąpić jak najprędzej.

Założenie takiej sekcji nie sprawi wiele kłopotu zwłaszcza tym kołom, które dysponują boiskiem piłki nożnej. Wydatek na zakup sprzętu jest niewielki.



Rys. 1 **Boisko do piłki ręcznej.**

Gra w piłkę ręczną jest podobna do gry w piłkę nożną z tym, że wobec prowadzenia piłki rękami gra jest szybsza, dokładniejsza, bramki padają częściej, co niewątpliwie grającym i widzom daje wiele emocji.

Gra polega na tym, aby podaniami doprowadzić piłkę pod bramkę przeciwnika i wykonać skuteczny rzut na jego bramkę. W odległości 11 m od linii bramki (p. rysunek boiska) jest oznaczone pole bramkowe, na które zawodnikom wykonującym rzut na bramkę nie wolno wejść. W piłce ręcznej nie ma przepisu o spalonym co pozwala na bardzo szybką grę ataku, a obronę zmusza do stałej kontroli napastników.

SPRZĘT

Do uprawiania gry będziecie potrzebowali:

2 — 4 piłki (na około 16 ćwiczących),
buty o miękkich noskach lub trampki,
koszulki i spodenki,
dla bramkarza nakolanniki, nałokietniki, spodenki watowane, getry (nie konieczne).

Piłki winny być dość twarde, ale nie przepompowane (można w grze uszkodzić palce) i starannie zasznurowane.

BOISKO

Rys. 1.

Wybór terenu pod boisko nie powinien Wam sprawić kłopotu. Wystarczy plac koło fabryki, czy łąka pod miastem. Boisko winno być w miarę równe, bez kamieni, szkła czy gruzu, które grożą okaleczeniem.

TRENING

Celem treningu powinno być przygotowanie drużyny do udziału w rozgrywkach jesiennych o Puchar Miast lub Puchar Województwa jak również do spotkań, organizowanych przez koło.

Lekcję treningową dzielimy na kilka części:

1. zbiórka zawodników, powitanie przez instruktora, omówienie porządku ćwiczeń i rozgrzewka,
2. ćwiczenia techniki biegu, zatrzymywania się, zmian kierunku biegu, skoku,
3. ćwiczenia z piłką: rzuty w polu, na bramkę, kozłowanie, zwody,
4. nauczanie elementów gry np. gry napadu, pomocy, bramkarza, obrony, współpracy ataku z pomocą itp. potem gra właściwa.
5. ćwiczenia uspakajające, zbiórka, ustalenie terminu następnego treningu, pożegnanie z instruktorem.

Zbiórka przed treningiem musi mieć charakter zorganizowany. Na hasło instruktora ćwiczący stają w szeregu. Po omówieniu zadań lekcji instruktor zarządza rozgrzewkę. Dotychczas nie doceniano w pełni potrzeby rozgrzewki to znaczy przygotowania organizmu do podjęcia wysiłku. Doświadczenia zawodników radzieckich nauczyły nas, że bez rozgrzewki nie wolno przystępować do ćwiczeń zasadniczych, jak również do zawodów.

Na rozgrzewkę składają się biegi, marsze, skoki, gimnastyka, krótkie zrywy (starty) stosowane mniej więcej w podanej kolejności, płynnie i bez przerw. W wydanych już numerach „Koła“ znajdziemy szereg potrzebnych nam ćwiczeń. Rozgrzewka powinna trwać około 15 minut. Równie dobrze przygotowują organizm do wysiłku marszobiegi w lesie lub nierównym, falistym terenie.

Gra w piłkę ręczną wymaga ciągłych zrywów, skoków, zwrotów i skłonów. W drugiej części treningu przygotujemy się do potrzeb gry stosując jej elementy w formie uproszczonej jak np.:

a) wyścig numerów w kole: ćwiczący ustawieni w kole twarzami do środka w odległości wyciągniętych ramion. Całość odlicza do trzech lub czterech (zależnie od ilości ćwiczących). Na zapowiedź instruktora wywołane numery (1, 3 lub 2) biegną w prawo jak najszybciej i po przebiegnięciu koła zajmują swoje miejsce. Kto szybciej wrócił na swoje miejsce ten wygrywa.

b) zmiany kierunku biegu: grupa w rozsypce biega po boisku. Na sygnał ćwiczącego następuje zmiana kierunku biegu: w prawo, lewo lub w tył — zależnie od umowy.

c) sztafeta: rozstawiamy graczy na wewnętrznej stronie bieżni w odległości do 20 m po dwóch obok siebie. Piłki leżą na ziemi: na sygnał instruktora pierwsza para podnosi piłki i biegnie do następnej zmiany, gdzie kładzie piłki na ziemi. Następna para podnosi je i biegnie dalej, i tak aż do końca.

d) wyskok do podanej wysoko piłki, chwyt w jedną rękę i doskok,

e) berek goniony i inne gry biegowe.

TECHNIKA

Rzut, chwyt, prowadzenie (kozłowanie) piłki to podstawowe elementy gry. Taki rzut będzie dobry, który dojdzie do celu szybko, bez przechwycenia go przez przeciwnika. Oprócz całego szeregu rzutów sytuacyjnych rozróżniamy następujące rzuty podstawowe:



Rys. 2.



Rys. 4.

górny znad głowy (rysunek nr. 2),
półgórny na wysokości głowy lub barku (rys. nr 3),
boczny zamachowy (rys. nr. 4),
dolny zamachowy (rys. nr. 5).

Rzuty ćwiczymy w kole, w rzędach i szeregach w ciągłym ruchu.

1. W kole — ustawiamy zespół na obwodzie dużego koła w odległości 10 — 15 m zawodnik od zawodnika. Bieg jednokierunkowy i podania w przód. Po pewnym czasie zmiana kierunku biegu. Podania ćwiczymy lewą i prawą ręką.



Rys. 3.



Rys. 5.

2. W szeregach: dwa szeregi ustawione na przeciw siebie w odległości 10 do 15 m. Podanie z jednego szeregu do drugiego. Zawodnik podający piłkę biegnie na miejsce odbierającego, który po otrzymaniu piłki rzuca ją do zawodnika w przeciwnym szeregu na skos w prawo lub w lewo i biegnie z kolei na jego miejsce.

3. W rzędach — dwa rzędy na przeciwko siebie w odległości 10 — 15 m twarzą zwrócone ku sobie: zawodnik podaje piłkę pierwszemu w przeciwnym rzędzie i biegiem zajmuje miejsce na końcu tego rzędu: zawodnik otrzymujący piłkę podaje ją zawodnikowi w przeciwnym rzędzie i biegnie na koniec zająć miejsce. I tak dalej.

KOZŁOWANIE

Prowadzimy piłkę w polu kozłując ją o ziemię co trzy kroki. Piłkę odbitą od ziemi do wysokości bioder chwytamy jedną lub dwoma rękami i uderzamy o ziemię wykonując mały łuk. przy rzucie ręką prawą — z prawej strony ciała, zaś lewą ręką — z lewej strony ciała. Kozłując nie patrzymy na piłkę lecz na ustawienie graczy w polu tak, aby kozłowanie nie utrudniało nam gry taktycznej.

W pierwszej fazie uczymy kozłowania pojedynczo, zwracając uwagę na prawidłowość ruchu. Potem ćwiczymy w grupach:

— zawodnicy ustawieni w rzędzie w odległości 5 m jeden od drugiego — kozłujący mija wężykiem rząd, staje na końcu i długim rzutem podaje piłkę następnemu do kozłowania,

— wyścig w poprzek boiska — na znak instruktora zawodnicy z piłkami startują z linii bocznej i kozłują na czas: kto pierwszy przekozłuje piłkę tam i z powrotem.

Ucząc kozłowania należy stale podkreślać, że każde podanie jest szybsze od kozłowania i że tylko wtedy stosuje się kozłowanie, kiedy istnieje trudność w odnalezieniu partnera, przygotowanego do przyjęcia piłki.

RZUT NA BRAMKĘ

Rzut na bramkę różni się od rzutu w polu tylko siłą. Musi być silny i celny. Rzut kozłem o linię bramkową jest najtrudniejszy do obrony.

Ustawienie zawodników na boisku takie jak w piłce nożnej. Atak należy prowadzić na szerokości całego boiska, pamiętając, że gra ścieśniona ułatwia przeciwnikowi obronę. W obronie gramy systemem „każdy swego" pamiętając, że gracz obrony powinien znajdować się zawsze między własną bramką a przeciwnikiem tak, aby mieć go zawsze w polu widzenia. Krycie należy stosować w odległości około 2 m od przeciwnika, co uniemożliwi mu zwód i wyzwolenie się od krycia.

Walcząc o piłkę atakujemy zawsze tylko piłkę a nie przeciwnika, nie wpadając nań ani nie uderzając go.

Sekcja turystyczna przy pracy

Organizacja i program wycieczki

Jedną z form racjonalnego, bo czynnego odpoczynku jest wycieczkowanie.

Organizacja tego odpoczynku zarówno na wczasach, jak i na niedzielnych wyprawach poza granice miasta, dać może wiele korzyści i zadowolenia ludziom pracy. Wycieczkowanie możemy ująć w różne formy organizacyjne, zależnie od czasu jakim dysponujemy, terenu w którym przebywamy i warunków codziennego życia. Inaczej zatem organizować będziemy wycieczki jednodniowe dla ludzi pozostających przy warsztatach pracy inaczej układać program wycieczek w okresie dłuższego odpoczynku — wczasów letnich.

WYCIECZKI JEDNODNIOWE

Każda wycieczka powinna mieć *określony cel*. Może nim być zwiedzenie jakiegoś obiektu (wzorowego PGR czy gospodarstwa leśnego, zabytku kulturalnego, historycznego, rezerwatu przyrody lub tp.), nawiązanie kontaktu z LZS-em w celu przeprowadzenia wspólnych zawodów sportowych, (patrz art. „Sekcja ogólnego przygotowania przy pracy"), udział w akcji żniwnej, sianokosach, zwalczaniu stonki ziemniaczanej itp. Program wycieczki musi być tak ułożony, aby zamierzony cel został osiągnięty. Najracjonalniejszym wykorzystaniem dni wolnych od pracy jest takie zorganizowanie wycieczki, aby wymarsz następował w sobotę popołudniu, nocleg przypadał już na trasie, a cały dzień niedzielny mógł być wykorzystany na zwiedzanie i ruch na świeżym powietrzu. Ten typ wycieczki jest jednak trudniejszy do zorganizowania, dlatego najczęstsze zastosowanie mają wycieczki jednodniowe: wymarsz w godzinach rannych, powrót — wieczorem.

Dużym ułatwieniem jest możność wykorzystania *środków transportowych* zakładu pracy w celu dowiezienia uczestników wycieczki do określonego punktu wycieczkowego, skąd rozpoczyna się właściwy przemarsz. Dowożenie wycieczkowiczów do samego punktu docelowego wycieczki nie jest wskazane, bowiem marsz w otwartej przestrzeni, poprzez pola i lasy, jest jednym z najlepszych środków czynnego wypoczynku.

Mając ustalony cel wycieczki i czas jakim dysponujemy, dokonujemy wyboru *trasy,* posługując się przy tym mapą lub szkicem. Trasę wycieczek pieszych należy poprowadzić zdala od głównych arterii komunikacyjnych. Najlepsze są drogi polne i leśne. Kilometraż wycieczki jednodniowej nie może przekraczać 30 km (15 km do celu i 15 km z powrotem). Szybkość marszu 4—5 km na godzinę. W terenie górzystym należy doliczać przeciętnie 10 minut na każdy kilometr podejścia.

PROGRAM WYCIECZKI

W programie wycieczki ustalamy:

1) Miejsce i godzinę zbiórki

2) Czas wymarszu

3) Okres czasu przeznaczony na przebycie trasy do miejsca docelowego

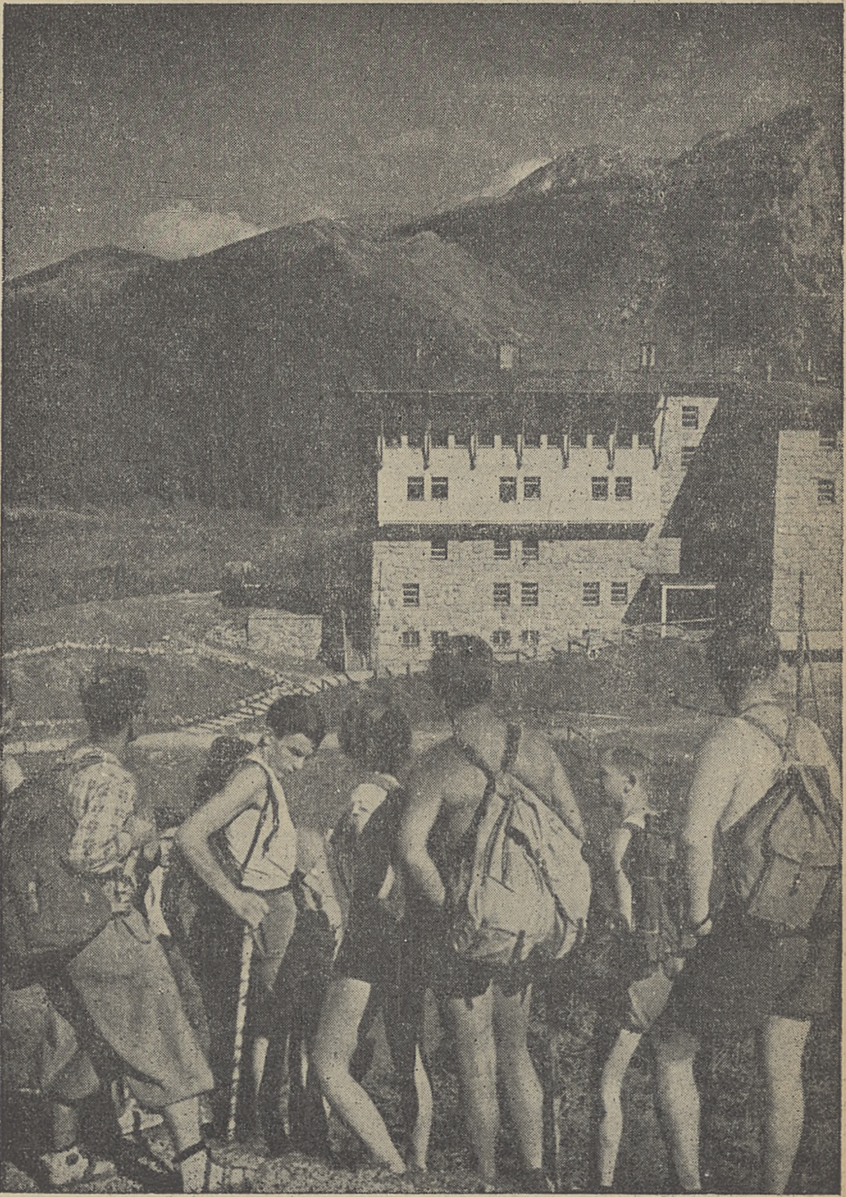
4) Czas odpoczynku po przemarszu

5) Okres czasu przeznaczony na zrealizowanie zamierzonego celu wycieczki (zwiedzanie, akcję społeczną, zawody sportowe)

6) Miejsce i godzina wymarszu powrotnego

7) Okres czasu przeznaczony na przebycie trasy powrotnej.

Miejsce zbiórki winno być punktem ściśle określonym i dogodnym dla



Grupa turystów na Kalatówkach.

większości uczestników wycieczki. Zbiórkę należy zwoływać na pół godziny przed przewidzianym czasem wymarszu tak, aby kierownik wycieczki mógł jeszcze omówić z uczestnikami szczegóły programu i obowiązujące zarządzenia.

Godzinę wymarszu ustalać wczesną tak, aby przyjść do celu wycieczki przed okresem największego upału. Marsz na trasie odbywa się w swobodnej gromadzie. Jeżeli wycieczka liczy dużą ilość osób, można wydzielić kilka grup, które idą w odstępach kilkuset metrów. Każda z nich ma swego kierownika. Spotkania grup następują w miejscach z góry ustalonych na przerwę w marszu i wypoczynek.

Wypoczynki kilkuminutowe należy przewidywać po każdej godzinie marszu (przy podejściach częściej). Tempo marszu dostosować do najsłabszych w grupie.

Po dojściu do celu wycieczki następuje dłuższa przerwa przeznaczona na odpoczynek i posiłek. Wybrać miejsce dogodne, częściowo zacienione, w miarę możności malownicze. Jeżeli zatrzymujemy się nad woda. przestrzec uczestników wycieczki, aby zmęczeni i zgrzani nie wchodzili do wody. W kąpieli zachować najdalej idące środki ostrozności.

Czas po odpoczynku i posiłku przeznaczamy na zwiedzanie, gry i zabawy, zawody, akcje społeczne — w zależności od powziętego programu.

Przed drogą powrotną należy powtórnie odpocząć i posilić się. Unikać jedzenia w czasie marszu. Tak samo ograniczać picie wody.

W drogę powrotną nie wolno wyruszyć bez sprawdzenia, czy wszyscy uczestnicy wycieczki są obecni. Wymarsz powrotny ustalić tak, aby powrót do domu nastąpił najpóźniej między godz. 21—22. Biorący udział w wycieczce muszą mieć czas na należyty wypoczynek nocny, aby z chęcią i nowym zapasem sił przystąpili nazajutrz do pracy.

ODZIEŻ I EKWIPUNEK

Odzież winna być lekka, przewiewna i nie krępująca swobody ruchów. Bez względu na pogodę należy wziąć sweter lub wiatrówkę, ewent. płaszcz nieprzemakalny. W dni upalne — jakiekolwiek lekkie nakrycie głowy. Buty o grubej podeszwie, mocne, Trampki o tyle nie wskazane, że nie przepuszczając powietrza wywołują pocenie się nóg. Konieczne są skarpetki, najlepsze wełniane.

Chlebak, którego wzór podajemy na str. 38 wystarczy nam w zupełności na pomieszczenie w nim prowiantu, kostiumu kąpielowego, ręcznika i koniecznych drobiazgów (kubek, nożyk itp). Wiatrówkę (sweter) przytraczamy z wierzchu do chlebaka.

WYCIECZKI NA WCZASACH

Jednym ze stałych punktów programu zorganizowanego spędzania wczasów pracowniczych powinny być wycieczki jedno — lub kilkudniowe. Równomierny rozkład tych wycieczek na cały okres pobytu na wczasach, umiejętne ich zestawienie — oto zadanie, które na wstępie rozwiązać musi grupa wczasowiczów samodzielnie lub z pomocą instruktora kult. - ośw.

Dom wczasowy traktujemy jako bazę wypadową. Z każdej wycieczki powracamy tam na wypoczynek, skompletowanie i naprawę ekwipunku, uzupełnienie zaopatrzenia w żywność. Dnie wycieczek przeplatają się harmonijnie z dniami wypoczynku przy zachowaniu zasady: im dłuższa wycieczka tym dłuższy wypoczynek.

Organizacja wycieczki jednodniowej niczym się nie różni od opisanej powyżej. Natomiast przystępując do zorganizowania wycieczki kilkudniowej przewidzieć musimy nowe elementy: noclegi, zaopatrzenie w żywność, zmiana ekwipunku, obliczenie kosztów.

Noclegi: Punktem wyjściowym do ustalenia trasy wycieczki kilkudniowej jest zabezpieczenie prymitywnych, ale wygodnych noclegów. Noclegów tych

dostarczą nam schroniska PTTK lub zagrody wiejskie. Noclegi muszą być z góry zarezerwowane. Nie wolno kierować się przypadkowością i liczyć na szczęście, nie należy dopuszczać do noclegów pod gołym niebem. Na nocleg, zwłaszcza w zagrodach wiejskich, trzeba przyjść przed zmrokiem tak, aby przygotowania posłań dokonać jeszcze przy świetle dziennym. W stodołach wolno się posługiwać wyłącznie światłem elektrycznym. W miejscach noclegowych obowiązuje przestrzeganie ciszy.

Zaopatrzenie w żywność: Na bazie wypadowej zaopatrujemy się w suchy prowiant. Zabieramy z sobą również cukier i herbatę. W ten sposób możemy się ograniczyć do korzystania w schroniskach tylko z wrzątku do zagotowania herbaty, ewentualnie do talerza gorącej zupy, co znacznie obniży koszt wycieczki. Mleko, które kupujemy w czasie wycieczki w zagrodach wiejskich, pijmy tylko przegotowane.

Ekwipunek na wycieczkę kilkudniową uzupełniamy plecakiem, zmiana bielizny i skarpet, przyborami do mycia, ewentl. kocem, który zrolowany przytraczamy do plecaka.

Przybliżonego *obliczenia kosztów* wycieczki należy dokonać przed wymarszem. Ceny noclegów i posiłków w schroniskach można ustalić z góry w terenowych placówkach PTTK. Należy przewidzieć fundusz zapasowy na wypadki nieprzewidziane. Kasę można prowadzić wspólną, wybierając spośród grupy skarbnika, lub indywidualnie pokrywać wydatki.

ZACHOWANIE NA WYCIECZCE

Uczestników obowiązuje punktualność i bezwzględny posłuch wobec kierownika wycieczki. Tylko przy zachowaniu tych warunków wycieczka się uda i da zadowolenie wszystkim biorącym w niej udział.

Jednym z dowodów kultury człowieka jest jego stosunek do przyrody, która jest dobrem i własnością wszystkich obywateli. Turystom na szlaku ich wędrówek nie wolno pozostawiać barbarzyńskich śladów w postaci połamanych krzewów i gałęzi, podeptanych młodych zagajników, bezmyślnie zerwanych i powiędłych kwiatów. Przed opuszczeniem miejsca postoju i posiłku należy sprzątnąć: spalić lub zakopać papiery, skorupy od jaj, puste butelki. W lasach, zwłaszcza iglastych nie palić ognisk. Nie płoszyć zwierząt i ptaków. Ochrona przyrody jest naszym obowiązkiem.

KIEROWNIK WYCIECZKI

Wycieczkę prowadzi kierownik wybrany przez kolektyw lub wyznaczony przez radę koła. Kierownik odpowiada za przebieg wycieczki, za zdrowie i bezpieczeństwo powierzonej grupy. Powinien on dobrać sobie kilku aktywistów — pomocników, którym powierza do wykonania pewne, określone funkcje na wycieczce.

Do obowiązków kierownika należy zebrać przed wycieczką dokładne informacje o terenie wycieczki. Jeżeli z wycieczką połączone jest zwiedzanie należy z uczestnikami zorganizować pogadankę (np. na postoju) i podać w niej wszystkie dane, dotyczące zwiedzanego obiektu. Każda wycieczka powinna rozszerzać nasze wiadomości o kraju, zdobyczach i osiągnięciach ludzi pracy i naszego ustroju.

Kierownik winien posiadać mapę (szkic) terenu, przez który prowadzi wycieczka i umieć się nią posługiwać. Gwizdek pomoże mu w utrzymaniu karności na zbiórkach i na trasie. Nieodzownym również jest zabranie podręcznej apteczki ze środkami pierwszej pomocy w wypadku skaleczeń, otarć naskórka, zemdlenia, ataku serca, udaru słonecznego itp.

Kierownik, posiadający pełną władzę nad powierzoną grupą, powinien być towarzyszem, doradcą i opiekunem uczestników wycieczki. Od niego w głównej mierze zależy nastrój i samopoczucie zespołu, a w związku z tym końcowy efekt, jaki da wycieczka: zdrowy odpoczynek, rozszerzenie światopoglądu, nagromadzenie nowych sił do pracy.

Udostępnijmy młodzieży szkolnej bazy sportowe w okresie wakacji

Zakończył się rok szkolny. Lipiec i sierpień są miesiącami, w czasie których młodzież będzie wypoczywała, będzie nabierała nowych sił do pracy w przyszłym roku szkolnym. Obozy, kolonie i wycieczki zajmą część okresu wakacyjnego. Resztę czasu młodzież spędzać będzie przy rodzicach, w miejscu swego stałego zamieszkania. **Obowiązkiem kół, zespołów sportowych, zrzeszeń i organizacji jest udostępnić tej młodzieży możliwość korzystania z urządzeń sportowych. Należy tę młodzież wprowadzić na stadiony, boiska i pływalnie. Trzeba powiązać ją z życiem kół i zespołów, trzeba stworzyć im właściwe warunki do rozwijania sił i zdrowia.**

Akcja ta nie może być przypadkowa. Bazy sportowe muszą być przygotowane na przyjście młodzieży.

Jak do tego przystąpić?

1. Sprawę tę należy wysunąć na zebraniu rady koła, zespołu, czy też kierownictwa danego obiektu sportowego.
2. Po omówieniu planu działania należy wyznaczyć odpowiedzialnego instruktora, działacza lub aktywistę do przeprowadzenia tej akcji.
3. Trzeba przygotować sprzęt sportowy, który będzie oddany do użytku młodzieży przychodzącej na zajęcia sportowe.

Układając plan udostępnienia młodzieży obiektu sportowego w okresie wakacyjnym należy pamiętać o tym, że akcja ta w efekcie powinna dać duże ożywienie pracy kół i zespołów, korzystających z danej bazy sportowej. Nowo przybywających na zajęcia sportowe **należy otoczyć opieką wychowawczą,** trzeba podsunąć im atrakcyjny program, trzeba powiązać ich z życiem młodzieży należącej do koła i zespołu korzystającego z danego obiektu. Należyte wywiązanie się z tego zadania pociąga za sobą konieczność uwzględnienia następujących elementów organizacyjnych:

1. **Baza sportowa (boisko, pływalnia, stadion) powinna być czynna cały dzień.** Należy specjalną uwagę zwrócić na to, by boisko było otwarte od godzin rannych. Jest to bowiem czas, w którym stali członkowie kół i zespołów pracują, natomiast młodzież szkolna może w pełni korzystać z boiska, sprzętu i instruktora.

2. **Boiska i place danego obiektu sportowego muszą być przygotowane do korzystania z nich.** Należy pamiętać, że samo boisko do piłki nożnej nie wystarczy do przeprowadzenia zajęć. Byłoby to ujęcie bardzo jednostronne. Musimy pamiętać, że młodzież, która przyjdzie na stadion, ma bardzo szerokie zainteresowania sportowe. **Trzeba przygotować boisko do lekkiej atletyki (bieżnia, rzutnia, skocznia), siatkówki i koszykówki. Dla młodszej dziatwy trzeba przewidzieć boiska do gry w „dwa ognie", palanta itp.**

3. **Na przygotowanych boiskach musi się znaleźć potrzebny sprzęt.** Piłki, stojaki, poprzeczki, sprzęt lekkoatletyczny, siatka zawieszona itp. powinny zachęcać do ćwiczeń przybywających na boisko.

4. **Całością zajęć powinien kierować wyznaczony przez kierownictwo obiektu instruktor.** Do pomocy powinien mieć starszą młodzież z danego koła czy zespołu sportowego.

Jak należy zainteresować młodzież tą akcją?

Przede wszystkim trzeba przeprowadzić odpowiednią propagandę wśród pracowników zakładu pracy ,korzystających z danego obiektu sportowego. Dzieci tych pracowników będą pierwszymi

których zobaczymy na zorganizowanych zajęciach na boisku. Będzie to pierwszy etap pracy. Młodzieży tej należy powiedzieć, że chętnie będziemy widzieli na ćwiczeniach ich kolegów. Po upływie kilku dni nasz zespół sportowy powiększy się kilkakrotnie.

Niezależnie od tej zorganizowanej grupy trzeba zainteresować się tymi, którzy przyjdą na boisko, zachęceni otwartymi jego bramami. Młodzież chętnie zagląda na stadiony, tymbardziej jeśli widzi, że coś się na nich dzieje, że ćwiczą ich rówieśnicy. Należy ich wciągnąć do zajęć razem z innymi, trzeba ich zewidencjonować, powiedzieć o tym co będą robili i przystąpić do systematycznej pracy.

Kiedy grupa taka zostanie już zorganizowana, trzeba pamiętać o ułożeniu dla niej atrakcyjnego programu zajęć.

5. Dobrą formą organizacyjną, wciągającą młodzież do kolektywnego życia (samorząd, własne kierownictwo zespołów itp.).

Akcją tą należy zainteresować wszystkich członków i działaczy koła i zespołu sportowego .Trzeba powiązać ją z radą zakładową oraz z rodzicami dzieci, które przychodzić będą na boisko. Na zawody i pokazy organizowane dla młodzieży należy zapraszać ich rodziny. Trzeba wykorzystywać starszych do prac organizacyjnych przy tych imprezach, trzeba wybierać z nich przyszłych działaczy i sympatyków koła i zespołu sportowego.

Wielką rolę do spełnienia w tej pracy ma aktyw Z. M. P., który powinien być głównym motorem tej akcji.

Udostępnienie w okresie wakacyjnym boisk dla młodzieży szkolnej spełni du-



Pierwszy start w okresie wakacji

Czym zainteresujemy tę młodzież?

1. Udostępnieniem sprzętu, z którego nie zawsze w swoim kole szkolnym może korzystać.

2. Kierowaniem zajęć przez wykwalifikowanego instruktora, lub znanego zawodnika.

3. Formami współzawodnictwa sportowego między poszczególnymi zespołami.

4. Organizowaniem zawodów sportowych nie tylko na danym obiekcie sportowym. Należy przewidzieć wyjazdy w formie wycieczek do Ludowych Zespołów Sportowych na zawody i pokazy.

żą rolę w popularyzowaniu wychowania fizycznego wśród młodzieży. Koła i zespoły sportowe, kierownictwa obiektów sportowych, muszą potraktować tę akcję jako obowiązek społeczny, stojący przed ruchem sportowym. Z otwartych boisk i stadionów, młodzież szkolna z zapasem nowych sił przystąpi do pracy, jaka ją czeka w nowym roku szkolnym. Należy dołożyć wszelkich starań, by w okresie wakacyjnym stworzyć jej jak najlepsze warunki odpoczynku. Temu ma służyć akcja otwarcia boisk sportowych dla młodzieży w okresie letnim.

Jak urządzić zawody pływackie w kole sportowym

W ciągu najbliższych tygodni koła sportowe winny przeprowadzić zawody pływackie:

— **wewnętrzne**, w których startować będą członkowie koła (o mistrzostwo koła, bicie rekordów koła, próby SPO),

— **towarzyskie**, między członkami różnych kół,

— **propagandowe**, dla określonych kół i zawodników.

Program zawodów należy uzgodnić z kołami (zrzeszeniami) obsyłającymi zawody, aby uwzględnić również konkurencje, które pozwolą im wykazać swoje mocne punkty. Pozwoli to odpowiednio ułożyć **regulamin zawodów**, który powinien podawać następujące dane:

1. nazwa, termin i miejsce zawodów,
2. organizator zawodów,
3. kto może brać udział w zawodach,
4. warunki obowiązujące startujących,
5. ostateczny termin zgłoszeń (najmniej 5 dni przed zawodami),
6. sposoby obliczania wyników, przyjęty rodzaj punktacji,
7. wyjaśnienia odnośnie kosztów oraz propozycje dotyczące wyżywienia, zakwaterowania itp.
8. wszelkie inne informacje wpływające dodatnio na organizację, propagandę, poziom sportowy itp.

Program wraz z regulaminem powinien być dostarczony zainteresowanym kołom i podany do wiadomości zawodnikom w terminie pozwalającym na dostateczne przygotowanie. Tego rodzaju pisemne, wyczerpujące ujęcie wszystkich spraw związanych z regulaminem i programem ułatwia organizację i wyklucza wszelkie nieporozumienia.

Po upływie terminu zgłoszeń wyznaczona komisja organizacyjna zawodów sprawdza zgłoszenia i dokonuje losowania oraz rozstawienia zawodników w każdym biegu. Mając te dane komisja organizacyjna zawodów układa **program minutowy** tak, aby:

— otwarcie zawodów tzw. część oficjalna trwała nie dłużej niż 15 minut i pomieściła okolicznościowe przemówienie i prezentację zawodników.

— program był urozmaicony przez przeplatanie biegów słabo obsadzonych biegami bardziej atrakcyjnymi, przesuwając najbardziej interesujące konkurencje ku końcowi,

— zawodnicy startujący w 3 biegach (maksymalna ilość w jakiej wolno jednemu zawodnikowi startować) mieli dostatecznie długie przerwy wypoczynkowe między nimi.

— **przerwy między poszczególnymi konkurencjami (punktami programu) były najkrótsze, jeśli nie wyeliminowane całkowicie,**

— zawody trwały nie dłużej niż 2 godz.,

— warunki lokalne (np. ilość torów) były uwzględnione i całkowicie wykorzystane,

— zamknięcie zawodów włączone było do programu i obejmowało ponowną zbiórkę wszystkich startujących, wręczenie nagród, itp.

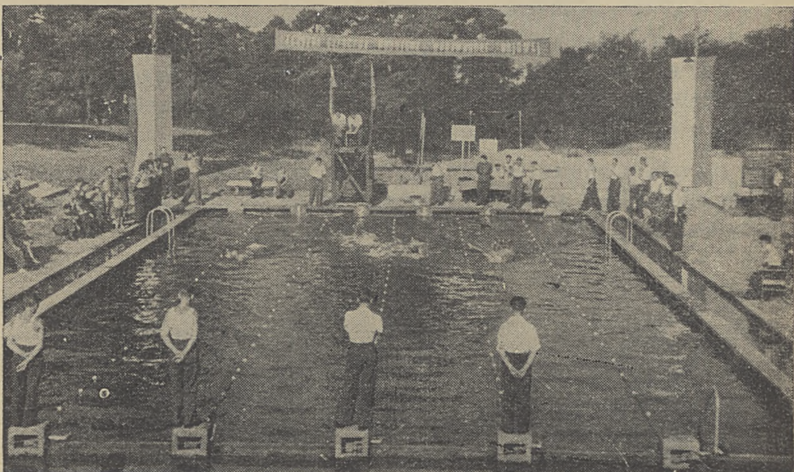
Komisja organizacyjna wyznacza osoby do prac sekretariatu zawodów oraz sędziego głównego i dopiero w porozumieniu z nim ustala skład komisji sędziowskiej. Wysyła też do sędziów pisemne zaproszenia, najpóźniej na 7 dni przed zawodami. Wyznaczeni do komisji działacze powinni przybyć najpóźniej godzinę przed rozpoczęciem zawodów, przebrać się i przygotować do objęcia funkcji. Najpóźniej 45 min. przed zawodami, sędzia główny zarządza odprawę całego kolegium, dokonuje podziału pracy i udziela instrukcji do-

tyczących sposobu przeprowadzenia zawodów, sprawdza czasomierze.

Za punktualne rozpoczęcie i zakończenie zawodów odpowiada sędzia główny.

Sekretariat zbiera się na 3 godziny przed zawodami, przygotowuje karty startowe czyli listy biegów, wypełnia wszystkie formularze (karty chronometrażu, celowniczych, protokół sprawdzenia czasomierzy). Podczas odbywających się zawodów wykonuje zestawienia wyników poprzedniego biegu, przygotowuje sprawozdanie i protokół z zawodów, wypełnia wnioski o zatwierdzenie rekordu jeśli ten zostanie ustanowiony, (wzory formularzy znajdziecie **w nowowydanych „Przepisach pływania, skoków i piłki wodnej"**, cena 5.20. Do nabycia w księgarni „Dom Książki" — Warszawa, Al. I Armii 16).

Bezpośrednio po zawodach odbywa się krótka odprawa Komisji Sędziwskiej dla przanalizowania niedociągnięć organizacyjnych, sportowych itp. oraz dla podpisania całkowitego materiału kontrolno - sprawozdawczego z tych zawodów. W rejonie sekretariatu nie wolno przebywać ani zawodnikom ani osobom postronnym. Również wszyscy zatrudnieni w jakichkolwiek pracach powinni zajmować wyłącznie miejsca wyznaczone, które mogą opuścić tylko za wiedzą sędziego głównego, a startujący — za wiedzą sędziego przy zawodnikach lub kierownika biegów. Sędziowie na stanowiskach muszą przez cały czas pełnienia funkcji zachować sportową postawę, wystrzegać się niedbałej pozy i objawów zdradzających zmęczenie czy brak należytego skupienia uwagi lub odwrotnie specjalnych względów dla niektórych zawodników. Należy dążyć do tego, by przy organizacji wszystkich zawodów — nawet najmniejszych stosować wyżej wymienione punkty i to nawet wówczas, gdy do zawodów staje zaledwie kilku własnych zawodników i gdy zawody odbywają się nie na pływalni, a na rzece lub jeziorze.



Przestrzeganie przepisów, całkowita obiektywność orzeczeń komisji, koleżeński stosunek do zawodników i pełen zaufania stosunek wzajemny członków kolegium sędziowskiego przyczynia się nie tylko do usprawnienia organizacji zawodów, ale przede wszystkim cementuje silny aktyw pływacki zdolny do osiągania coraz lepszych wyników w pracy.

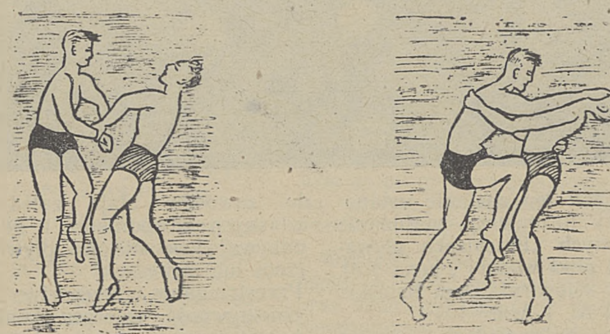
O sposobie przygotowania prymitywnej pływalni do zawodów patrz „Koło Sportowe" nr. 6.

Jak ratować TONĄCEGO

Na każdej pływalni, na każdej przystani, przy każdym punkcie wodnym powinna znajdować się specjalna drużyna ratownicza lub co najmniej dyżurujący ratownik. Kąpiących się i pływających należy otoczyć opieką, ażeby uniknąć wypadku utonięcia.

Sekcje pływackie kół i LZS-ów powinny dołożyć starań, by mieć wystarczającą ilość drużyn ratowniczych. Cel swój osiągną przez specjalne szkolenie ratowników. Poniżej podajemy kilka uwag z zakresu niesienia pomocy tonącemu i szkolenia ratowników.

Każdy pływak powinien umieć nieść pomoc tonącemu. Ażeby spełnić ten obowiązek trzeba znać sposoby ratowania, by nie utonąć razem z tym, którego się ratuje.



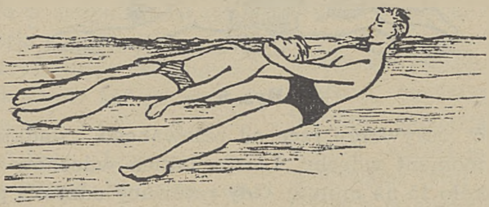
Rys. 2

Wskakiwać do wody w celu niesienia pomocy tonącemu należy tylko wówczas, gdy akcji ratowniczej nie da się przeprowadzić przy pomocy koła ratunkowego, długiej tyczki, lub ze specjalnej łodzi ratunkowej. Na każdej pływalni znajdować się powinny wymienione przyrządy ratownicze.

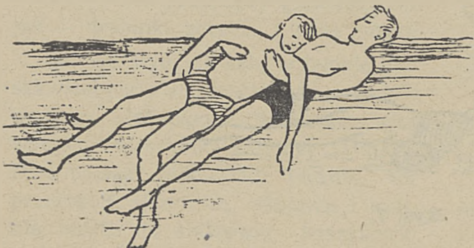
Przy akcji ratowniczej należy zachować *jak największy skokój i opanowanie*. Jeśli ratujący znajduje się w ubraniu powinien błyskawicznie rozebrać się i skoczyć do wody. Nie wolno skakać głową w przód, jeśli nie zna się dna rzeki czy jeziora.

Do tonącego podpływać należy od tyłu, uważając by nie dać się przez niego uchwycić. Jeśli mimo to tonący złapie się ratującego (a tonący nawet brzytwy się chwyta) należy znurkować wraz z nim i uwolnić się z kurczowego i niebezpiecznego uchwytu. Gdy tonący chwyci np. za nadgarstki to wyrywamy się z uchwytu przez szarpnięcie ramion w stronę kciuków. (rys. 1)

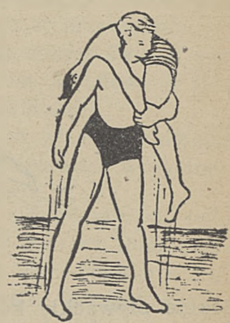
Jeśli tonący uchwyci ratującego z przodu, to ten uwalnia się odepchnięciem trzymającego za podbródek w sposób wskazany na rysunku. (rys. 2)



Rys. 3



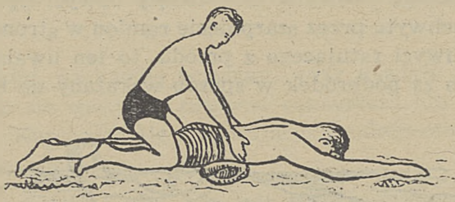
Rys. 4



Rys. 5

Ażeby podpłynąć z tonącym do brzegu najlepiej uchwycić go z tyłu za głowę lub pod pachę. Holowanie odbywa się jak na rysunku — płynąc żabką na plecach. (rys. 3 i 4). Po wyniesieniu topielca z wody (rys. 5) należy usunąć palcem z jego jamy ustnej muł, piasek, wodorosty itp. i ułożyć go brzuchem na ziemię (podkładając koc, płaszcz itd.) Wodę z górnych dróg oddechowych usuwamy w ten sposób, że stając okrakiem nad topielcem chwytamy go obiema rękami pod brzuch i kilka razy potrząsamy.

W dalszym ciągu akcji ratowniczej przystępujemy do stosowania *sztucznego oddychania*. Pod brzuch ratowanego podkładamy zwiniętą w wałek odzież lub koc, a pod głowę jedną jego rękę zgiętą w łokciu. Klęcząc okrakiem nad ratowanym naciskamy dłońmi (płasko ułożonymi) na dolną część klatki piersiowej od tyłu i z boku. Przy nacisku liczymy „raz, dwa, trzy" pochylając się przy tym ku przodowi (rys. 6). Jest to moment wydechu. Licząc „cztery, pięć" odrywamy ręce od ratowanego, siadając na piętach. (rys. 7). Jest to moment wdechu. Liczba takich wdechów i wydechów powinna wynosić około 15 na minutę. Gdy ratowany odzyska przytomność, należy przenieść go do ciepłego pomieszczenia, okryć ciepło i dać mu do picia ciepłą herbatę lub kawę.



Rys. 6.



Rys. 7.

Sekcje pływackie kół i zespołów sportowych powinny szkolić swoich członków w ratownictwie. Ćwiczyć należy parami zmieniając współćwiczących. Naukę uwalniania się od chwytów tonącego przeprowadzać należy najpierw na lądzie, a następnie w wodzie. Równocześnie ćwiczyć należy sposób dopływania do tonącego i holowanie. Ćwiczenia te wykonuje się początkowo w wodzie płytkiej zwiększając stopniowo jej głębokość i odległość „tonącego" od brzegu. W pierwszej fazie nauki „tonący" winien zachowywać się biernie.

Przy nauce sztucznego oddychania zwracać uwagę na dokładność i ciągłość wykonywanych ruchów.

ZASŁUŻONA NAGRODA

sportowców kołchozu im. Mołotowa

Jeszcze półtora roku temu w kołchozie im. Mołotowa było zaledwie kilkunastu sportowców. Dziś jest ich 550 i mogą pochwalić się nielada sukcesami. W 1951 roku zdobyli proporzec przechodni dla kół „Kołchoźnika" nagrodę ofiarowaną przez Komitet Centralny Komsomołu.

Koło powstało w sierpniu 1950 roku. Rada koła zaczęła z miejsca ożywioną działalność przystępując do budowy boiska i produkowania sprzętu sposobem gospodarczym.

74-letni kowal Iwan Limański zaczął fabrykację sprzętu. Najpierw zrobił granaty, później kulę. Za przykładem staruszka poszli młodzi. Bardzo szybko wykonali stojaki do skoku wzwyż, duży zapas poprzeczek i przede wszystkim przyrządy gimnastyczne jak — drabinki, poręcze i wiele innych.

Budowa stadionu szła w tempie błyskawicznym. Pracowali tu zgodnie wszyscy członkowie kołchozu oraz wszyscy mieszkańcy stanicy Dińska. Dwa boiska piłkarskie, bieżnia, tor przeszkód, strzelnice, skocznie i rzutnie, boiska do siatkówki, koszykówki i wybijanki (gorodki) powstały w bardzo krótkim okresie.

Stadion kołchozu im. Mołotowa z czasem przekształcił się w piękny park sportowy.

Do sezonu letniego 1951 roku sportowcy kołchozu im. Mołotowa przygotowywali się bardzo starannie. Na zebraniach koła ustalono szczegółowe plany dla 11-tu sekcji.

Na boisko wyszli pierwsi lekkoatleci i piłkarze. Po nich siatkarze... Zaroił się stadion młodymi ludźmi, których celem było zdobycie w jak najkrótszym czasie odznaki GTO I i II stopnia, dostanie się w grono sklasyfikowanych sportowców.

W lecie w powiecie było dużo imprez sportowych. W każdej z nich uczestniczył młody zespół kołchozu im. Mołotowa. Młodzi sportowcy osiągali sukcesy, powiększała się ilość sportowców sklasyfikowanych. Piłkarze wygrali wszystkie spotkania pewnie zdobywając tytuł i zaszczyt uczestniczenia w mistrzostwach kraju krasnodarskiego.

W strzelaniu w spotkaniach z sąsiednimi kołchozami zdobyli pierwsze miejsce i puchar przechodni.

Największy sukces święcili sportowcy kołchozu im. Mołotowa w II Spartakiadzie powiatowej.

Startując na własnym stadionie wywalczyli I-sze miejsce w ogólnej klasyfikacji.

Sukcesy zobowiązały do zwiększenia wysiłków w pracy. Rada koła wraz z orgnizacją komsomolską starały się o jak najlepsze przygotowanie sportowców w okresie zimowym. Ćwiczyli na świeżym powietrzu piłkarze, lekkoatleci, strzelcy, siatkarze.

Gdy tylko nastały ciepłe dni znów zaroiły się boiska.

Sportowcy kołchozu im. Mołotowa rozpoczęli pracę w tempie wskazującym, że zdobytego proporca nie chcą oddać.

OWKS Kraków

Wśród sportowców uczestników Zlotu Młodych Przodowników Budowniczych Polski Ludowej na szczególne wyróżnienie zasługuje młoda jedenastka piłkarzy OWKS — Kraków. Drużyna ta składa się z samych zetempowców, chłopców najwyżej 23-letnich.

Finaliści rozgrywek o Puchar Zlotu dopiero przed rokiem awansowali do I ligi. Przed rozpoczęciem tegorocznych rozgrywek obymyślili oni wraz z trenerem Giergielem plan szkolenia i prowadzenia rozgrywek. A gdy rozpoczęły się mecze o Puchar Zlotu, nie było w drużynie ani jednego zawodnika, który nie marzyłby o udziale w wielkim święcie młodzieży.

Musimy pojechać na Zlot — postanowili zgodnie młodzi chłopcy, zobowiązując się do pilniejszego jeszcze treningu, do stałego podnoszenia swych sportowych umiejętności.

Drużyna OWKS — Kraków była rewelacją rozgrywek o Puchar Zlotu. Młodzi, w większości nieznani chłopcy, nie mieli żadnego szacunku dla sław. Wygrywali jedno spotkanie po drugim, demonstrując najnowocześniejszą grę. Zdobywali zasłużone oklaski. Byli coraz bliżsi wykonania podjętego wspólnie z inicjatywy kapitana i trenera zobowiązania — wejścia do finału rozgrywek o Puchar Zlotu. I ostatecznie zajęli I miejsce w swej grupie.

Dziś znamy już dobrze chłopców z OWKS Kraków. Do nazwisk, które w piłkarstwie polskim znane są każdemu, jak Cieślik, Gracz, Mordarski, Kohut, Cebula itd. przybyły nowe. Są to nazwiska jedenastki w której kapitanem jest Roman Durniok, (bramkarz—Hajduk, obrońcy — Durniok, Masłoń, Strzykalski, pomocnicy — Musiał i Kalus, napastnicy — Kroczek, Drewnicki, Więcek, Piechaczek, Kucharski).

Pamiętamy tego młodego piłkarza z jego bardzo dobrej gry przeciw drużynie znakomitego zespołu radzieckiego — Dynamo Tbilisi. Roman miał wtedy trudne zadanie walki z jednym z najlepszych piłkarzy radzieckich, lewoskrzydłowym Czuateli. Krył go doskonale. Pojedynki tych młodych piłkarzy stały na bardzo wysokim poziomie. Obaj zbierali oklaski za znakomitą grę.

Durniok rozpoczął karierę sportową w Budowlanych Chorzów. Powinność wojskową odsługuje od jesieni 1950 r. w Krakowie. Wzorowy żołnierz, bardzo dobry kolega za swoją postawę moralną, a nie dlatego, że grał już w pierwszoligowej drużynie, został kapitanem zespołu OWKS. Dawał swym zachowaniem przykład młodszym kolegom, których wraz z trenerem Giergielem wprowadził do I ligi.

Wśród piłkarzy krakowskich wszyscy są bardzo dobrymi żołnierzami. Chwali ich za to bez przerwy dowódca, nie ma też dla nich słów uznania trener — Giergiel. Są pilni, obowiązkowi, pracowici, ambitni. Temu zawdzięczają swój sukces i udział w Zlocie Młodych Przodowników Budowniczych Polski Ludowej.

Sekcja ogólnego przygotowania podstawą sukcesów Górnika przy kopalni Wirek

Ob. Wypler Alfons zacierał ręce z radości. Święto Kultury Fizycznej w jego kole miało przebieg bardzo dobry. Pokazy gimnastyczne, masowe zdawanie prób SPO, kilka wygranych spotkań z sąsiednimi zespołami. Na boiskach było dziesiątki nowych ćwiczących, którzy już najprawdopodobniej nie rozstaną się nigdy ze sportem. Wszystkie imprezy były wielką propagandą kultury fizycznej wśród górników kopalni „Wirek" i wszystkich mieszkańców Kochłowic.

Koło Górnika przy kopalni „Wirek" jest jednym z najlepiej pracujących kół sportowych w okręgu Bytom.

W roku ubiegłym koło Górnika przy kopalni „Wirek" dzięki współzawodnictwu między sekcjami zdobyło 201 odznak. Dzięki temu uplasowało się ono na 2 miejscu wśród kół „Górnika" okręgu bytomskiego. Sukces ten jest zasługą sekcji ogólnego przygotowania, prowadzonej właśnie przez ob. Wyplera Alfonsa. Zapalony ten działacz sportowy zebrał wokół siebie 7 zapaleńców, wyszkolił ich na sędziów sportowych. Teraz razem tworzą komisję SPO, są najaktywniejszymi działaczami koła. **Prawnie codziennie przez megafony kopalni mówi się o wielkiej roli SPO, podaje się minima jakie powinien osiągnąć każdy w swej grupie wiekowej. Przez megafony ogłasza się terminy prób i trenigów obowiązujących przed przystąpieniem do prób. W „Górniku" Kochłowickim nie ma nikt prawa przystąpić do zdawania norm, jeśli nie odbył poprzednio chociaż 6 treningów.**

Sekcja ogólnego przygotowania kierowana przez ob. Alfonsa Wyplera zdobyła sobie uznanie Rady koła. Na jego wniosek Rada uchwaliła, że wszyscy kandydaci do koła muszą przejść przede wszystkim przez sekcję ogólnego przygotowania. Nikt nie trafi do sekcji wyczynowej, jeśli nie przeszedł przez sekcję ogólnego przygotowania.

W zdobywaniu SPO w kopalni „Wirek" wiele pomaga współzawodnictwo. Prowadzi się je między oddziałami, szybami i sekcjami wyczynowymi koła. Największymi sukcesami na tym polu może się pochwalić dotychczas sekcja piłkarska.

Jest ona z pewnością jedną z nielicznych w Polsce sekcji piłkarskich, które zrozumiały, że bez ogólnego przygotowania nie ma co marzyć o sukcesach piłkarskich.

Świetlica kopalni „Wirek" to prawie muzeum sportowe. Dyplomy i nagrody oraz tablice rekordów koła w każdej gałęzi sportu, wyniki współzawodnictwa międzyoddziałowego, tablice indywidualnego zdobywania norm upiększają świetlicę.

Sekcja ogólnego przygotowania prowadzi propagandę SPO nie tylko wśród górników kopalni. Zajęła się ona także szkołami podstawowymi na terenie Kochłowic, pomagając nauczycielom w prowadzeniu zajęć przygotowawczych do zdobywania SPO.

Sekcja ogólnego przygotowania kieruje treningami do Biegów Narodowych, do Marszów Jesiennych, ostatnio z wielkim sukcesem propagowała wśród mieszkańców Kochłowic wielobój SPO. Ob. Wypler Alfons przeszkolił swych 7 najbliższych współpracowników na organizatorów. Teraz oni przekazują swą wiedzę innym na kursach organizatorów, przodowników i sędziów — prowadzonych bez oglądania się na kursy organizowane przez władze centralne. Koło kopalni „Wirek" posiada coraz

liczniejsze kadry działaczy, mogących podołać stale zwiększającej się pracy w kole.

Ob. Wypler i jego wychowankowie — działacze, wypełniając nowymi cyframi listę rekordów koła — uśmiechali się z zadowolenia. Mieli oni przed oczyma cyfry zeszłoroczne, pamiętają dobrze wszystkie tegoroczne. Za punkt honoru postawili sobie wyjście na czoło wśród kół ZS „Górnik". Podejmowali zobowiązania, mające zapewnić lepszy styl pracy i zobowiązania te przekraczają stale o wiele procent. Kilkuset uczestników Biegów Narodowych, zdobycie norm w wieloboju SPO przez uczestników biegu są tego świadectwem.

Myśląc o sukcesach sekcji wyczynowych. a jest ich sporo — piłkarska, lekkoatletyczna, gimnastyczna, szachowa, tenisa stołowego, piłki ręcznej, sportów zimowych — działacze z sekcji ogólnego przygotowania z dumą mogą powiedzieć, że sukcesy te to ich praca przede wszystkim. Jeśli gospodarz nie narzeka na wyczynowców za brak poszanowania sprzętu jest to zasługą sekcji ogólnego przygotowania. Jeśli sportowcy budują dziś nowe własne boiska, to najpierw budowali z zapałem tor przeszkód. Skarbnik nie ma kłopotów ze zbieraniem składek, bo przyzwyczajono do tego członków, gdy byli w sekcji ogólnego przygotowania.

Każdy odcinek pracy w kole sportowym przy kopalni „Wirek" zasługuje na uznanie. Powinny o tym pamiętać wszystkie koła, biorąc wzór z Kochłowiczan. Sekcja ogólnego przygotowania to szkoła sportowców. Dlatego też ona powinna być najsilniejszą sekcją w kole.

WYKONUJEMY sami

JAK ZROBIĆ SAMEMU CHLEBAK

Na wszelkiego rodzaju wycieczkach zarówno w lecie jak i w zimie nieocenione usługi oddaje chlebak.

Materiał:

75 cm. — brezentu lub grubego płótna pojedyńczej szerokości,

3,75 cm. — taśmy płóciennej (obszywki) szerokości 1,5 cm. do 2 cm. (Jeśli mamy skórę lepiej jest użyć do tego celu skóry),

50 cm. — taśmy płóciennej szerokości 2,5 cm. do 3 cm.;

sprzączka, 2 kółka, 2 guziki.

Zanim zaczniemy kroić materiał wskazane jest by całą formę wyciąć z papieru.

Forma I.

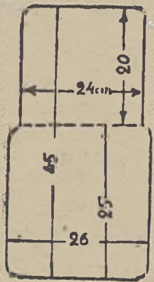
Kroimy pas długości 45 cm. szerokości 26 cm.

1) odmierzamy wzdłuż paska 25 cm i na tej wysokości znaczymy kredą lub ołówkiem linię pomocniczą.

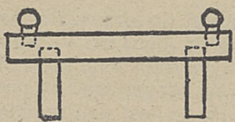
2) Od zaznaczonej linii pomocniczej pozostaje nam (mierząc nadal wzdłuż) 20 cm.

3) Po obszyciu brzegu przyszywamy pętelki do guzików w rozstawieniu 10 cm szerokość wynosiła 24 cm.

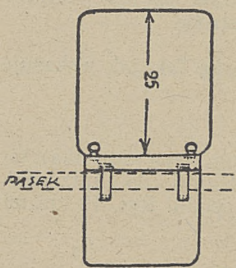
4) Następnie ścinamy (zaokrąglamy) cztery rogi formy jak na rys. 1.



Rys. 1.



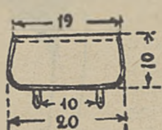
Rys. 2.



Rys 3. Forma I



Rys. 4.



Rys. 5

Forma II.

1) Bierzemy taśmę płócienną szeroką 2,5 cm. do 3 cm. (najlepiej byłoby wyciąć paski ze skóry) i ucinamy kawałek o długości 24 cm.

2) W odległości 4 cm. od brzegów paska przyszywamy 2 kawałki tej samej taśmy (lub skóry) długości 7 cm.

3) Bierzemy teraz węższą taśmę (lub pasek ze skóry) szerokości 1,5 cm. do 2 cm. i ucinamy dwa paski długości po 5 cm.

4) Bierzemy 2 kółka i przez każde przeciągamy pasek.

5) Z kolei przyszywamy paski z kółkami do paska wzmacniającego w odległości 2 cm. od brzegu, jak na rys. 2.

6) Cały tak przygotowany i uszyty pasek naszywamy na formę Nr 1.

7) Przyszywając ten pas musimy wystające na 7 cm patki przyszyć tylwciągnąć w nie później pasek Rys. 3. ko na końcach tak, żeby można było

Forma III.

1) Kroimy pas z materiału długości 58 cm. szeroki 10 cm.

2) Odcinamy 10 cm. taśmy (paska) szerokości 1,5 cm. do 2 cm.

3) Jeden koniec taśmy (paska) przeciągamy przez sprzączkę, zaginamy poczym mocno przyszywamy.

4) Przyszywamy taśmę (pasek) ze sprzączką w połwie przygotowanego uprzednio pasa, jak na rysunku nr 4.

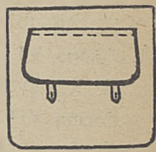
Forma IV.

1) Kroimy następną formę — długość 20 cm. szerokość 24 cm. Zaokrąglić dolne dwa rogi.

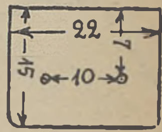
Forma V.

1) Z kolei kroimy patkę kieszeni (długość 10 cm. szerokość 20 cm.).

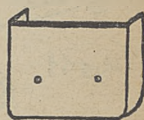
2) Obszywamy brzeg patki taśmą (obszywką), albo skórą, w ten sposób, jak to wskazuje ciemny brzeg na rysunku nr 5, góra nie obszyta).



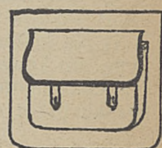
Rys 6



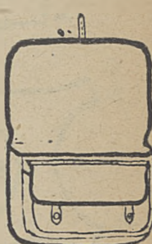
Rys. 7.



Rys 8



Rys 9



Rys 10

3). Po obszyciu brzegu przyszywamy pętelki do guzików w rozstawieniu 10 cm od środka.

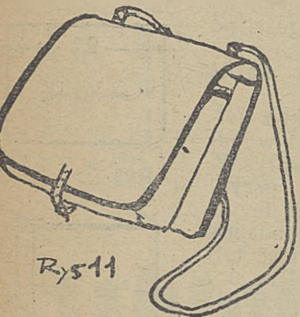
4) Następnie zaginamy formę patki tam, gdzie jest linia pomocnicza (kreskowana) i przykładamy do for Nr IV po środku na wysokości 2 cm od góry i przyszywamy patkę po wierzchu (zagięcie idzie pod spód). Linia kreskowana wskazuje miejsce przyszycia. (rys. 6).

Forma VI.

1) Wycinamy znów z płótna długości 50 cm szeroki 6 cm.

Forma VII.

Ponieważ mamy już wszystkie formy zaczynamy zszywać chlebak.
1) Wycinamy ostatnią formę długości 15 cm szerokości 22 cm Rys. 7.
2) Po środku w odległości 10 cm przyszywamy 2 guziki.



a) Zszywamy formę nr. VII z formą nr. VI. Szyjemy brzgiem krawędzi po lewej stronie.

b) Wywracamy na prawą stronę.

c) U góry obszywamy taśmą tak, jak wskazuje czarny pasek Rys. 8.

d) Bierzemy formę nr. IV do której już przyszyta jest patka kieszeni i teraz zszytą formę nr. VII i nr. VI przyszywamy do formy nr. IV — tak by wyszła nam kieszeń. Formę nr. VII i nr. VI zaczynamy przyszywać na wysokości 4 cm. od góry formy nr. IV, to jest poniżej kieszeni, tak żeby pętelki pasowały do guzików.

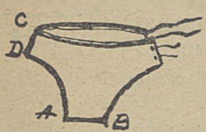
e) Mamy już gotową kieszeń z kolei przyszywamy formę nr. III (pas), szyjemy zawsze po lewej stronie a później wywracamy na prawą stronę.

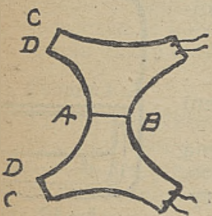
f) Gdy forma III jest przyszyta, obszywamy górę obszywką tak, jak wskazuje ciemny brzeg rysunku.

g) Zszywamy brzeg formy Nr III z formą Nr I.

h) Po zeszyciu obszywamy dookoła formę Nr I obszywką.

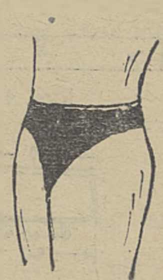
i) Na końcu doszywamy po środku formy Nr I (wierzchnia klapa chlebaka) taśmę lub kawałek skóry długości 12 cm. w której robimy dziurki do sprzączki. Chlebak mamy już gotowy, możemy go nosić na pasku od spodni Rys. 10 lub na pasku przez ramię Rys. 11.





JAK SAMEMU ZROBIĆ PŁYWKI (SLIPY)

Pływki (slipy) szyje się z materiału podwójnie złożonego. Wykonuje się je w następujący sposób: należy formę wykroić z papieru dostosowując jej wymiary do wymiarów ciała. Następnie przyłożyć ją do podwójnie złożonego płótna i wykroić pływki według formy, zostawiając zapas 1 cm na szwy. Szycie rozpocząć od dolnego brzegu wzoru wzdłuż linii A-B, a następnie złączyć D-C. Zakończeń prawego boku nie zszywa się, lecz zakłada się do ich brzegów tasiemki dla związania pływek.



Rozmawiamy z czytelnikami

Obserwujemy bardzo niebezpieczny objaw. Korespondencja nadsyłana do „Koła Sportowego" z terenu jest anonimowa. Autorzy ukrywają się pod pod różnymi pseudonimami, co świadczy do pewnego stopnia o braku odwagi i utrudnia nam nawiązanie stałego kontaktu z naszymi czytelnikami.

Chcemy jak najściślej współpracować z terenem. Chcemy wiedzieć o wszystkich bolączkach kół, chcemy dzielić się radością z sukcesów każdego koła. Piszcie do nas o tym, jak korzystacie z naszego miesięcznika, jakie w nim zauważyliście braki. Piszcie odważnie, pod własnym nazwiskiem, nie wstydząc się tego, że w naszych kołach praca nie zawsze jest postawiona na najwyższym poziomie.

Jeśli chcecie jak najszybciej znaleść radę na usunięcie błędów w waszej pracy piszcie do nas natychmiast. Jeśli chcecie się pochwalić, zróbcie to i przed nami.

J. Sż z POZNANIA. „Zdałem już normy SPO pierwszego stopnia. Obecnie stale ćwiczę. Daleko mi do osiągnięcia norm klasyfikacyjnych, chciałbym zdobyć SPO drugiego stopnia, a później może zdobędę klasę sportową, jeśli w czasie przygotowań okaże się, że mam zdolności do którejś z konkurencji wchodzących w skład norm odznaki..."

Jest to kłopot nie tylko Wasz. Normy odznaki SPO drugiego stopnia wymagają bardzo staranego opracowania. Nad ich wyznadzeniem pracuje Wydział SPO GKKF,

Nie zniechęcajcie się tym, że nie znacie minimów odznaki II-go stopnia. Trenujcie dalej, starajcie się stale bić swe rekordy życiowe, ustalone przy zdawaniu norm SPO I-go stopnia.

SKS Z POD KRAKOWA. „Dlaczego w „Kole Sportowym" nie pisze się nic o sporcie szkolnym, dlaczego uwzględnia się tylko tematykę kół przy zakładzie pracy LZS-sie".

Pytanie to wymaga wyjaśnienia.

Czyż jest różnica między pracą koła sportowego przy zakładzie pracy, LZS, szkolnego koła sportowego? I tu i tam należy dbać o jak najwszechstronniejsze przygotowanie członków do zdobywania SPO, do udziału w imprezach masowych, mając stale na uwadze podnoszenie sprawności fizycznej członków.

Z rad znajdujących się w „Kole Sportowym", artykułów jak ćwiczą sekcje, z rubryki „Robimy sami" korzystać powinny jednakowo LZS, koła przy zakładzie pracy i SKS.

Jedynie w reportażach z pracy kół i przy sylwetkach wyróżniających się sportowców nie uwzględniliśmy terenu szkolnego.

Począwszy od numeru wrześniowego zamieszczać będziemy specjalną rubrykę szkolną.

LZS JAKTORÓW. Typowanie najlepszego sportowca — przodownika do udziału w Zlocie Młodych Przodowników Budowniczych Polski Ludowej należy do komisji konkursowej. Kandydaturę powinno jednak zatwierdzić zebranie całego zespołu i dokładnie umotywowawszy ją wysłać wszystkie dane do Powiatowej Komisji Konkursu Zlotowego.

WYKAZ WYDAWNICTW

Głównego Komitetu Kultury Fizycznej

zaleconych do bibliotek Kół Sportowych i LZS

Popularna Biblioteczka Sportowa

1) Sidorowicz W. — Higiena sportu i pierwsza pomoc. Wyd. II. 1951. Cena 3.00 zł.

2) Bielczyk Z. Drużbiak W. — Narciarstwo dla wszystkich. Cena zł. 2.40.

3) Roszko R. — Uczmy się pływać i trenować. Wyd. III. Cena zł. 3.60.

4) Kłyszejko W. — Koszykówka. Wyd. II. Cena zł. 3.40.

5) Szymczyk F. — Kolarstwo użytkowe. Cena zł. 2.00.

6) Nawrocki Z. Zakrzewski St. — Jeździmy na łyżwach. Cena zł. 2.40.

7) Mazurek J. — Zaprawa marszowa. Wyd. III. Cena zł. 1.10.

8) Skierczyński M. — Wybijanka. Cena zł. 1.05.

9) Spieszniew F. — Ochrona i pomoc w gimnastyce przyrządowej. Cena zł. 2.85.

10) Pachla J., Ulatowski T. — Szczypiorniak. Cena zł. 2.55.

11) Gradopołow K. — Boks dla juniorów. Cena zł. 3.60.

12) Fazanowicz J. — Gimnastyka na przyrządach (drążek). Cena zł. 3.30.

13) Szczudłowa E. — Śpiewnik dla zespołów sportowych. Cena zł. 7.30.

14) Dobrowolski W., Maszewski St. — Rzut dyskiem, oszczepem, granatem. Cena zł. 2.50.

15) Askanas S. — Jak przygotować i przeprowadzić zawody lekkoatletyczne. Cena zł. 3.20.

16) Bełdowski Z. — Tenis dla wszystkich. Cena zł. 3.90.

17) Czkanikow I. — 500 gier i zabaw. Cz. I i II. Cena poj. egz. 3.00 zł

18) Dobrowolski W., Maszewski St. — Biegi przez płotki, z przeszkodami, sztafety. Cena zł. 2.80.

19) Czerniachowski J. — Tenis stołowy. Cena zł. 6.10.

20) Gradowska T. — Palant i kwadrant. Cena zł. 3.75.

21) Lipniacki W., Szczudłowa E. — Sport w świetlicy. Cena zł. 2.85.

22) Weiss Z. — Biegi krótkie. Wyd. II. Cena zł. 4.65.

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ
SEKCJA GIMNASTYKI

Układ ćwiczeń obowiązujących dla młodzieży żeńskiej i męskiej na rok 1952|53

Dodatek do Nr. 7-go miesięcznika „Koło Sportowe"

Warszawa, Lipiec 1952 r.

Ćwiczenia dla juniorek w wieku od 14 — 15 lat

I. ĆWICZENIA WOLNE

Z postawy zasadniczej:

I.

1. Ramiona w przód, palce lekko zwinięte,
2. ramiona w bok, promień,
3. ramiona w dół zaakcentować uderzenie o uda,
4. ramiona w górę łukiem bocznym, dłonie w przód, zaakcentować uderzenie w pięści nad głową.

II.

1. Rozkrok w prawo — ramiona w dół do wewnątrz, łukiem bocznym, przedramiona skrzyżowane,

„i" zakrok lewą w tył do wewnątrz,

2. rozkrok w prawo — ramiona w bok,
3. rozkrok w lewo (zwiększenie rozkroku) — ramiona w dół do wewnątrz, przedramiona skrzyżowane,

„i" zakrok prawą w tył do wewnątrz,

4. rozkrok lewą — ramiona w bok (1,5),

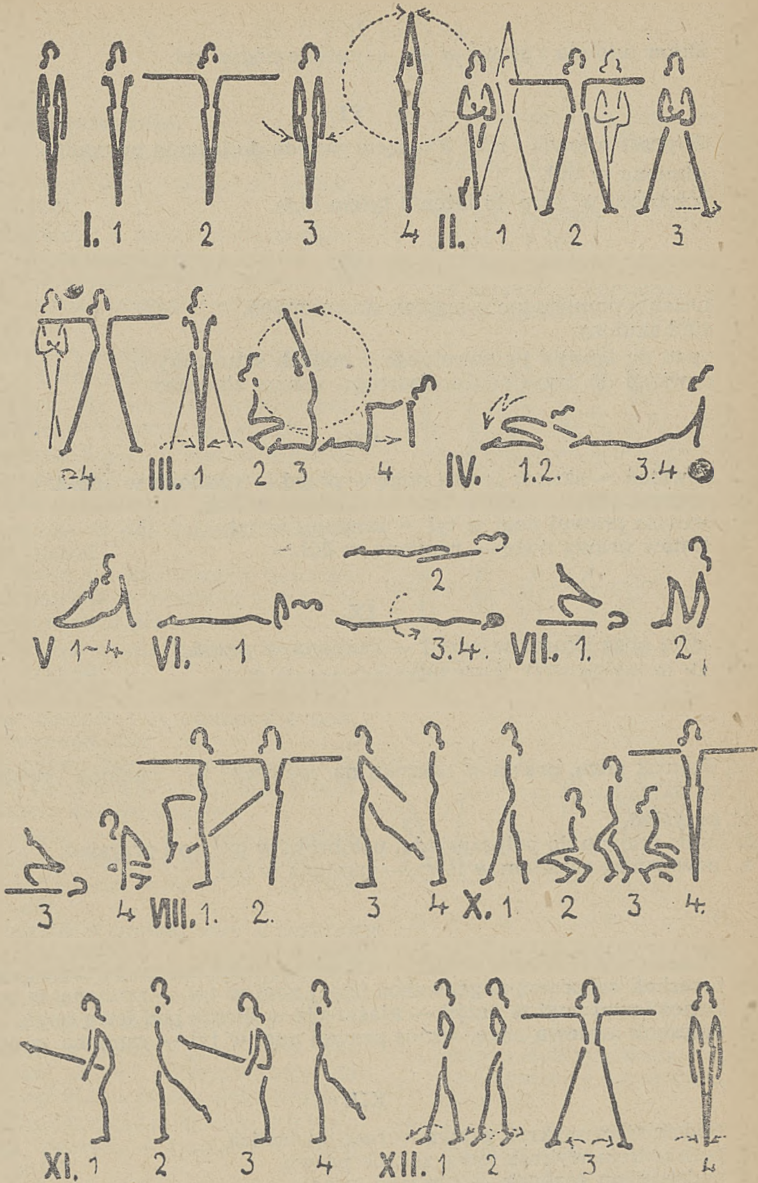
III.

1. Podskokiem nogi złącz do postawy na palcach — ramiona w dół i w przód,
2. przysiad o kolanach złączonych — ramiona w dół i w bok,
3. klęk obunóż — ramiona w dół i w górę na zewnątrz, łukiem przednim,
4. podpór klęczny — przenos ramion łukiem okrężnym w tył.

IV.

1. Odchylenie tułowia do siadu klęcznego, ręce pozostaną na podłożu,
2. pogłębienie siadu,

3—4. przenos tułowia w przód o ramionach ugiętych do leżenia podpartego łukiem.


I. 1 2 3 4
II. 1 2 3
3-4
III. 1 2 3 4
IV. 1.2. 3.4
2
V 1-4
VI. 1 3.4.
VII. 1. 2
3 4
VIII. 1. 2. 3 4
X. 1 2 3 4.
XI. 1 2 3 4
XII. 1 2 3 4

V.

1—4. Skłon tułowia i głowy w tył — ugięcie nóg w tył.

VI.

1. Wyprost tułowia i nóg, a ugięcie ramion do leżenia przodem,
2. ramiona w dół,
3—4. półobrotu w lewo do leżenia tyłem (3,5).

VII.

1. Leżenie przewrotne o nogach skurczonych,
2. siad skulony,
3. opad do leżenia przewrotnego o nogach skurczonych,
4. powstań do przysiadu podpartego, kolana złączone.

VIII.

1. Powstań — skurcz prawą nogę w przód — ramiona w przód,
2. wyprost prawej nogi w bok — ramiona w bok,
3. przenos prawej nogi w tył — ramiona w tył,
4. dostaw prawą nogę — ramiona w dół.

IX.

1. Lewą nogę skurcz w przód — ramiona w przód,
2—4. jak w takcie VIII. 2—4, tylko odwrotnie (2.-).

X.

1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach — ramiona swobodnie zwisają,
2. przysiad,
3. unos tułowia do półprzysiadu, półobrotu w prawo i przysiad,
4. powstań ze zwrotem w lewo — ramiona w bok.

XI.

1. Wznos prawej nogi w przód — klaśnięcie w dłonie pod prawą nogą.
2. przeskok na prawą nogę, wznos lewej nogi w tył — ramiona w bok,
3. wznos lewej nogi w przód — klaśnięcie w dłonie pod lewą nogą,
4. przeskok na lewą nogę, wznos prawej nogi w tył — ramiona w bok.

XII.

1. Podskokiem wykrok prawą — ręce na biodra,
2. podskokiem wykrok lewą, zakrok prawą,
3. podskokiem rozkrok — ramiona w bok,
4. podskokiem nogi złącz — ramiona w dół (3.-).

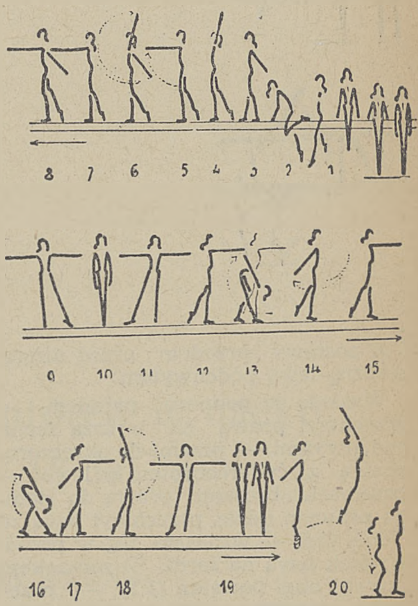
II. ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH

1. Równoważnia.

wys. 100 cm, szer. 10 cm

Z postawy przy prawym końcu równoważni:

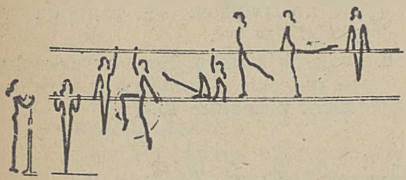
1. Dochwyt i z naskoku do podporu przemach okroczny prawą w przód z ćwiećobrotem w lewo do siadu rozkrocznego — ramiona w bok,
2. dochwyt przed sobą i zaczepienie lewej stopy za sobą,
3. wejście do postawy wykrocznej prawą — ramiona w tył (1,5),
4. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach — ramiona w górę, łukiem przednim,
5. ramiona w dół, łukiem bocznym i w przód,
6. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach — ramiona w tył i w górę łukiem przednim,
7. ramiona w dół, łukiem bocznym i w przód,
8. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach — ramiona w bok, i w przód (2.–),
9. w prawo zwrot do rozkroku prawą na palcach — ramiona w bok, prawą łukiem dolnym,
10. dostaw lewą z przeniesieniem ciężaru ciała na prawą nogę do postawy na palcach — ramiona w dół,
11. rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach — ramiona w bok,
12. w prawo zwrot do zakroku lewą na palce — ramiona w przód, lewe ramię łukiem dolnym (1,5),
13. skłon w przód z przenosem ramion w tył i półprzysiadem na lewej nodze, prawa noga prosta,
14. wyprost tułowia do zakroku lewą na palcach — ramiona w przód i w tył,
15. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach — ramiona w przód,
16. skłon w przód z przenosem ramion w tył i półprzysiadem na prawej nodze,
17. wyprost tułowia do zakroku prawą na palcach — ramiona w przód i w tył,
18. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach — ramiona w górę łukiem przednim (3.–),

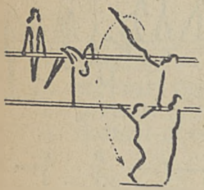


19. ramiona w bok i w lewo, zwrot do rozkroku lewą na palcach — łącznie ramiona w przód, prawe łukiem dolnym, dostaw lewą nogę do postawy na palcach, ramiona w tył,
20. wyskok w przód w górę z wymachem ramion w górę — doskok do zaznaczonego półprzysiadu, ramiona w dół i w bok — postawa zasadnicza (2.–),

2. Poręcze

Żerdzie o nierównej wysokości: niższa żerdź na wys. 140 — 150 cm, wyższa o 60 cm wyżej od pierwszej.





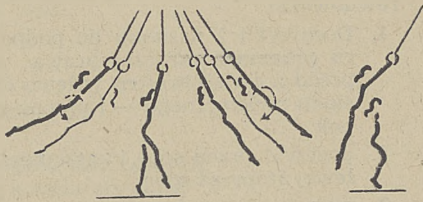
Z postawy przodem przed niższą żerdzią, lewa podchwytem:

Wyskok do podporu przodem — przechwyt prawą na wyższą żerdź podchwytem — przemach okroczony prawą z ćwierćobrotem w lewo — przemach obrotami prawą do siadu na prawym udzie, przechwyt lewą za siebie (3,5) — wznosem nóg w przód, wyskok lewą na żerdź i zamachem prawej nogi powstań (1.1) — przemach zawrotny prawą nad wyższą żerdzią z przechwytem lewą na wyższą żerdź i ćwiećobrotem w lewo — przemach okroczny lewą w tył do podoru przodem (2,5) — skłonem w przód dochwyt prawą na niższą żerdź, wymachem nóg w tył zeskok zawrotny w prawo do zaznaczonego półprzysiadu, dochwyt na niższą żerdź, prawe ramię w bok i postawa zasadnicza (3.-).

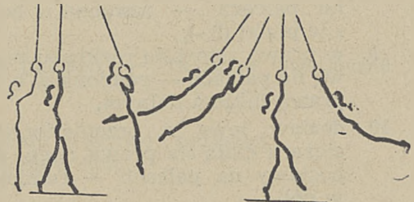
3. Kółka (w huśtaniu)

Z postawy pod kółkami, dochwyt:

Rozbieg w przód — odbiciem naprzemiannóż zamach w tył — odbi-



ciem naprzemiannóż zamach w przód i ugięcie ramion (2,5) — w tylnym wahnięciu odmach do zwisu o ramionach prostych (1,5) — odbiciem naprzemiannóż zamach w przód i półobrotem w lewo — odbiciem naprzemianóż w przednim wahnięciu półobrotu w lewo (1.-) — odbiciem na-



przemiannóż w przednim wahnięciu cały obrót w prawo (3.-3) — odbiciem naprzemianóż w tylnym wahnięciu zeskok w tył do zaznaczonego półprzysiadu, ramiona w bok i postawa zasadnicza (2.-).

Uwaga: Dopuszczalne są dwa rozbiegi w przód i dwa rozbiegi w tył.

4. Koń lub skrzynia wszerz
wys. 110 cm, mostek 10 cm

Z rozbiegu skośnego odbiciem jednonóż. przeskok odwrotny w lewo lub w prawo.

Rozbieg i odbicie (1.-) — przenos nóg nad przeszkodą (7.-) doskok i postawa (2.-).



Ćwiczenia dla juniorek w wieku od 16 — 18 lat

I. ĆWICZENIA WOLNE

Z postawy zasadniczej:

I.

1. Ramiona w tył,
2. ramiona w górę łukiem przednim,
3. skłon w przód — ramiona w tył zamachem łukiem przednim — mały podskok w tył,
4. tułów prostuj — ramiona w górę, łukiem przednim,

II.

1. Wykrok lewą, postawa na palcach — ramiona w tył łukiem przednim,
2. przysiad — ramiona w przód,
3. pogłębienie przysiadu — ramiona w tył,
4. pogłębienie przysiadu powstań, dostaw prawą nogę — ramiona w przód.

III.

1. Ramiona w tył,
2. ramiona w górę łukiem przednim,
3. skłon w przód — ramiona w tył zamachem. łukiem przednim — mały podskok w tył,
4. tułów prostuj — ramiona w górę. łukiem przednim,

IV.

1—4. Jak takt II. tylko wykrok prawą, a na 4. dostaw nogę do postawy na palcach (1,5).

V.

1. Przysiad podparty o kolanach złączonych,

2—4. przewrót w przód do przysiadu podpartego i dalej do klęku — ręce na biodra.

VI.

1—4. Głęboki skłon w tył.

1—4. Wyprost tułowia.

VIII.

1. Ramiona w dół i łukiem przednim w górę,
2. siad klęczny i skłon w przód — ramiona w przód w górę, ręce oparte o podłoże,
3. pogłębienie skłonu,
4. rzutem tułowia w przód rozrzut nóg do skłonu podpartego rozkrocznie (2.-).

IX.

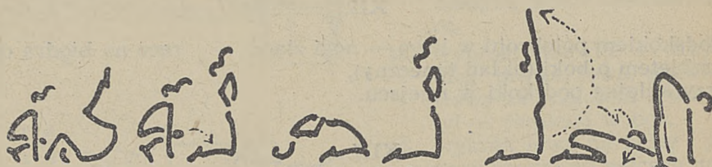
1. Wyprost tułowia do poziomu — ramiona w bok, grzbiet

2—3. dwa pogłębienia skłonu — ramiona wytrzymaj,

4. przysiad podparty na prawej nodze.



I. 1 2 3.4 II. 1 2 3 4. 1. 2. 3 4.



V. 1 2 ~ 4. VI. 1 ~ 4 VII. 1 ~ 4. VIII. 1 2.3. 4.



IX. 1 ~ 3. 4. X. 1 2.3. 4. XI. 3.4.



XII. 1. 2 ~ 4. XIII. 1. 2 3. 4 XIV. 1.2.3.4. XVI. 4.

X.

1. Tułów prostuj — ramiona w górę ugięte nad głową,
2. skłon tułowia w lewo,
3. pogłębienie skłonu,
4. wyprost tułowia i prawej nogi, przysiad podparty na lewej nodze.

XI.

1. Tułów prostuj — ramiona w górę, ugięte nad głową,
2. skłon tułowia w prawo,
3. pogłębienie skłonu,
4. wyprost tułowia i powstań do postawy rozkrocznej — ramiona w bok dłoń (2.-).

XII.

1. Podskokiem półobrotu w lewo — nogi złącz — ręce na biodra oparte grzbietem o boki (układ taneczny),

2—4. trzy kolejne podskoki w miejscu.

XIII.

1. Wykrok i podskok na lewej nodze, prawą nogę skurcz w przód, ramiona w dół i w przód,
2. wykrok i podskok na prawej nodze, lewą nogę skurcz w przód, ramiona w dół i w bok,

3—4. wyprost lewej nogi w tył i opad w przód do wagi na prawej nodze — ramiona wytrzymaj.

XIV.

1—2. Wytrzymaj wagę — powoli ramiona w górę, grzbiet,

3. tułów prostuj — dostaw lewą nogę — ramiona w dół, ręce na biodrach grzbietem oparte,
4. podskokiem półobrotu w prawo.

XV.

1. Wykrok i podskok na prawej nodze, lewą nogę skurcz w przód — ramiona w dół i w przód,
2. wykrok i podskok na lewej nodze, prawą nogę skurcz w przód — ramiona w dół i w bok,

3—4. wyprost prawej nogi w tył i opad w przód do wagi na lewej nodze — ramiona wytrzymaj.

XVI.

1—2. Powoli ramiona w górę, grzbiet,

3. tułów prostuj — dostaw prawą nogę — ramiona w dół i w górę łukiem bocznym,
4. ramiona w bok łukiem do wewnątrz i w dół (4,5).

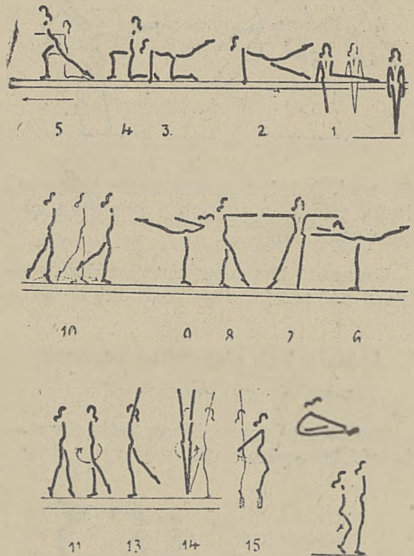
II. ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH

1. Równoważnia.

wys. 120 cm

Z postawy przy prawym końcu kładki:

1. Dochwyt, wyskok do podporu przodem — wznos prawej nogi w bok i oparcie jej na kładce,



2. w lewo zwrot i wznos lewej nogi w tył — podpór leżąc przodem jednonóż,
3. podpór klęczny na lewym kolanie — wznos prawej nogi w tył,
4. wykrok prawą i wyprost tułowia do klęku na lewym kolanie — ramiona w dół i w bok (2.-),
5. ramiona w dół i w przód — powstań do uniku lewą — ramiona w dół i w bok,
6. opad do wagi na prawej nodze wyprostowanej — ramiona w przód w górę zewnątrz, grzbiet (2,5),
7. wyprost tułowia i wyskok lewą na palce ze zwrotem w prawo do rozkroku lewą na palce — ramiona w dół i w bok,
8. w prawo zwrot do wykroku prawą na palce — ramiona w przód, grzbiet, lewe ramię łukiem poziomym,
9. przenos prawej nogi w tył i opad do wagi na lewej nodze wyprostowanej — ramiona w tył łukiem dolnym, dłonie skierowane w górę,
10. wyprost tułowia i trzy kroki bieg: prawa, lewa, prawa do postawy ze wznosem lewej nogi w tył — ramiona w bok,
11. wykrok lewą na palce i półobrotu w prawo na palcach do zakroku lewą na palcach — ramiona wytrzymaj (2,5),
12. trzy kroki bieg: lewa, prawa, lewa do postawy ze wznosem prawej nogi w tył — ramiona w bok,
13. zwrot dłoni w górę i powoli ramiona w górę,
14. wykrok prawą na palce i w lewo zwrot — dostaw lewą nogę, postawa na palcach — ramiona wytrzymaj (1,-),
15. ramiona w tył łukiem przednim z zaznaczeniem półprzysiadu i odbiciem wyskok w górę z wymachem nóg w przód do rozkroku— ramiona w przód, dotyk palców nóg i doskok do zaznaczonego półprzysiadu, ramiona w bok, postawa zasadnicza (2.-),

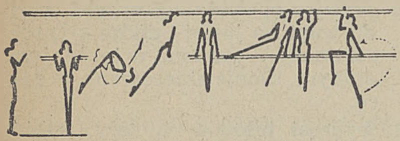
2. Poręcze

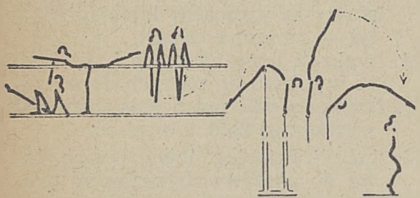
Żerdzie o nierównej wysokości.

Z postawy przed niższą żerdzią, nachwyt:

odbiciem obunóż wymyk przodem do podporu przodem (2.) — przemach

okroczny lewą w przód, przechwyt lewą w podchwyt na niższej żerdzi, prawą na wyższej (0,5) — przemach okroczny prawą w przód, w lewo zwrot i przemach odwrotny w lewo do siadu na prawym udzie (1,5) — wznos nóg w przód do siadu równoważnego, lewe ramię w bok (1.-) — dochwyt za sobą ugnij nogę i oprzyj stopę na żerdzi — zamachem prawej nogi powstań do wagi na lewej nodze, lewe ramię w górę (1,5) — prze-

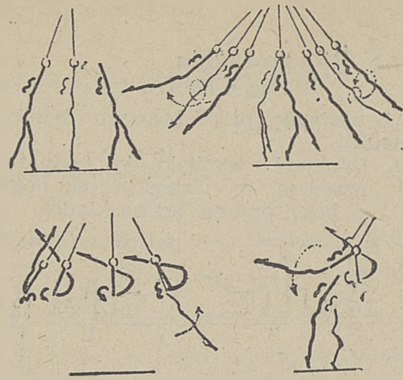




mach zawrotny przez wyższą żerdź ze zwrotem w lewo do podporu okroczanego na wyższej żerdzi — przemach okroczny lewą w tył do podporu przodem (1,5) — skłonem w przód dochwyt na niższą żerdź zamachem nóg stanie na rękach o ramionach prostych i przerzut w przód do zaznaczonego półprzysiadu, ramiona w bok i postawa zasadnicza (2.-),

3. Kółka (w huśtaniu)

Z postawy pod kółkami, dochwyt: rozbieg w przód — odbiciem naprzemiannóż rozbieg w tył — odbiciem naprzemiannóż w tylnym wahnięciu cały obrót w prawo (1,5) — od biciem naprzemiannóż w przednim wahnięciu, zwis przewrotny (1,5) w tylnym wahnięciu wyprost do zwisu przerzutnego (2.-) — w przednim wahnięciu zwis przewrotny (1,5) — w tylnym wahnięciu wykręt w tył



do zeskoku i zaznaczonego półprzysiadu, ramiona w bok i postawa zasadnicza (2,5).

Uwaga: Dopuszczalne są dwa rozbiegi w przód i dwa rozbiegi w tył.

4. Koń lub skrzynia wszerz

wys. 120 cm, mostek 10 cm

Z dowolnego rozbiegu odbiciem obunóż, przeskok rozkroczny:



Rozbieg i odbicie (1.-) — lot nad przyrządem (7.-) — doskok i postawa zasadnicza (2.-).

Uwaga: Liczby w nawiasach oznaczają ocenę za poszczególne odcinki ćwiczenia.

Ćwiczenia dla juniorów w wieku od 14 — 15 lat

I. ĆWICZENIA WOLNE

Z postawy zasadniczej:

I.

1. Prawe ramię w bok — zwrot głowy w prawo,
2. lewe ramię w bok — zwrot głowy nawprost,
3. ramiona w górę — wznos prawej nogi w bok,
4. wypad prawą w lewo w bok (skrzyżnie) do wewnątrz — ramiona w bok, łukiem do wewnątrz.

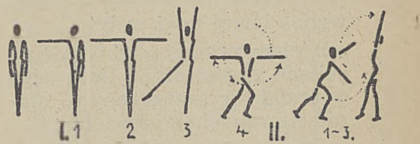
II.

1—3. Trzy czwarte obrotu w lewo na pięcie prawej i palcach lewej nogi, ramiona w górę, prawe ramię w dół i łukiem przednim w górę,

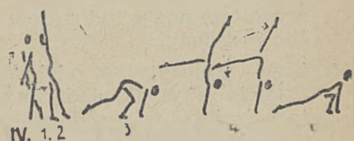
4. przenos ciężaru ciała na lewą nogę i wymachem wznos prawej nogi w przód do poziomu— ramiona w tył, łukiem przednim, dłonie w pięść.

III.

1. Wypad prawą w przód — skłon w przód, ramiona w przód w dół, lekko rozluźnione, dłonie otwarte, grzbiet ręki w przód,
2. dalszy przenos ramion w górę — wyprost tułowia i prawej nogi ze zwrotem w lewo na piętach do postawy rozkrocznej— ramiona w górę,
3. ugnij lewą nogę do wypadu w lewo w bok — skłon w prawo w bok — ramiona w bok, dłoń w górę,









4. prostuj lewą a ugnij prawą nogę do wypadu w prawo w bok — przenos i skłon tułowia w lewo w bok — ramiona wytrzymaj, zwrot dłoni w dół,

„i“ wyprost tułowia — odbiciem wznos prawej nogi w bok — ramiona wytrzymaj (1,5).

IV.

1—2. Zakrok do wewnątrz (skrzyżnie) prawą i trzy czwarte obrotu na palcach do wykroku prawą na palcach — ramiona w górę łukiem w dół do wewnątrz,

3. skłon w przód podparty (oprzyj ręce przed sobą) — lekki wznos lewej nogi w tył,

4. odbiciem prawej nogi stanie na rękach z opuszczoną lewą nogą w przód i w zaznaczonym staniu na rękach zmiana nóg,

„i“ opad tułowia w tył do podporu leżąc przodem jednonóż, prawa noga w tył (1.-),

V.

1. W prawo zwrot do przysiadu rozkrocznie w prawo i podskokiem zmiana przysiadu wyrzutem lewej nogi w bok,

2. koło odwrotne lewą i

3. wyrzutem nóg w tył podpór leżąc przodem,

4. klęk podparty — odchylenie tułowia w tył do siadu na piętach i skłon w przód, czoło oprze się na kolanach.

VI.

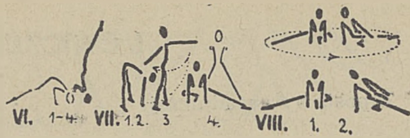
1—4. Wychyleniem tułowia w przód i oparciem głowy o podłoże ciągiem stanie na głowie (1,5),

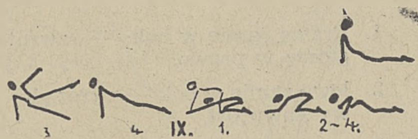
VII.

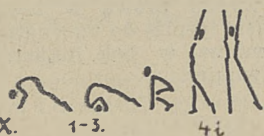
1—2. Opad nóg w tył do skłonu podpartego rozkrocznie,

3. wyprost tułowia — ramiona w przód i w tył,

4. ramiona w przód i przysiad podparty na prawej nodze, lewa w rozkroku.









VIII.

1—2. Podskokiem zmiana przysiadu wyrzutem prawej nogi w bok — koło odwrotne prawą i przemach odwrotny prawą w lewo do podporu leżąc bokiem jednonóż — lewa noga skurczona w tył oparta na podłodze — lewe ramię w dół,

3. wznos lewej nogi w bok — lewe ramię w bok

4. w prawo zwrot do podporu leżąc przodem o nogach złączonych (1,5).

IX.

1. Klęk podparty i odchylenie tułowia w tył do siadu na piętach,
2—4. ciągiem wychylenie tułowia w przód o ramionach ugiętych do podporu leżąc o ramionach prostych — tułów wygięty w łuk, głowa odchylona w tył.

X.

1—3. Ciągiem przewrót w przód do przysiadu podpartego,
4. powstań i wykrok prawą do zakroku lewą na palce — ramiona w górę. łukiem przednim i w lewo zwrot, wznos lewej nogi w bok (1.-).

XI.

1—3. Przerzut bokiem w lewo ze zwrotem w lewo do zakroku prawą na palcach — ramiona w górę,
4. dostaw prawą nogę do półprzysiadu na całych stopach — ramiona w tył łukiem przednim i lekkie pochylenie tułowia w przód.

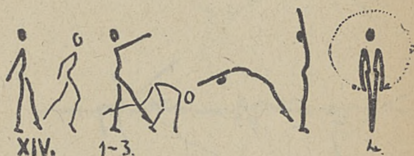
XII.

1. Powstań, wykrok lewą do zakroku, prawą na palce — ramiona w górę, łukiem przednim,
2—4. opad tułowia do wagi na lewej nodze — ramiona w bok (2.-).

XIII.

1. Wyprost i dostaw prawą nogę — ramiona w dół i w górę. łukiem przednim,





2. ramiona w tył, łukiem okrężnym w tył do półprzysiadu, lekkie pochylenie tułowia w przód,
3. wyskok w górę z wymachem ramion w górę zewnątrz,
4. doskok do zaznaczonego półprzysiadu — ramiona w bok, dłonie w górę i powstań, ramiona w dół.

XIV.

1—3. Z rozbiegu trzech kroków — przerzut w przód oparciem rąk o podłoże do postawy z ramionami w górę na zewnątrz,
4. ramiona w dół. łukiem bocznym (1,5).

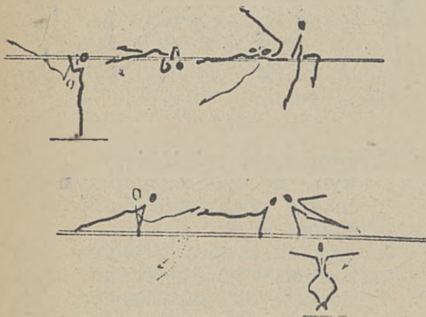
II. ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH

2. Poręcze

Ćwiczenie 1.

Z postawy poprzek zewnątrz poręrzy dwuchwytem na bliższej żerdzi:

przemach nóg na dalszą żerdź, skośnie w przód — przemach prawą nogą na bliższą żerdź z półobrotem w lewo, wymyk do oparcia na ramionach leżąc łukiem rozkrocznie (2,5) — zła-

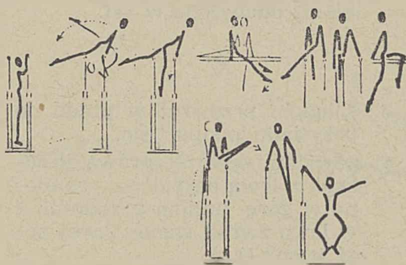


czenie nóg i zamach w przód, wznos nóg do oparcia przewrotnego — wspieranie wychwytem do siadu na prawej żerdzi (3. — przemach do wewnątrz i w tylnym zamachu wyskok rozkroczny do podporu leżąc przodem — wytrzymaj — odbiciem złączenie nóg i zamach w przód — zeskok odboczny w prawo do zaznaczonego półprzysiadu , ramiona w bok i ramiona w dół, postawa zasadnicza tyłem do przyrządu (4.5).

Ćwiczenie 2.

Z postawy pobok wewnątrz poręczy nachwyt:

odbiciem obunóż wymyk przodem do podporu leżąc przodem pobok (3,5) — przemach okroczny prawą do we-



wnątrz i przemach odwrotny z ćwierćobrotem w lewo do siadu rozkrocznego (1.-) — odbiciem przemach do wewnątrz łącznie przemach odwrotny lewą na prawą żerdź i przemach zewnętrzny prawą do siadu na lewym udzie (2.-) — odbiciem i wymachem nóg w przód zeskok odwrotny w lewo do zaznaczonego półprzysiadu, ramiona w bok i ramiona w dół, postawa zasadnicza bokiem do przyrządu (3,5).

2. Drążek

(wys. 150 cm)

Ćwiczenie 1.

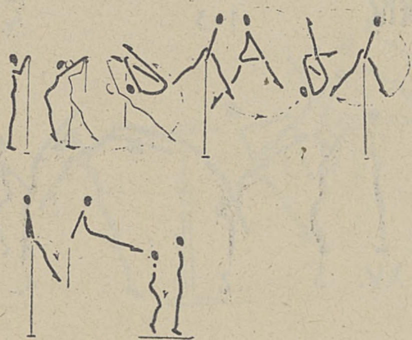
Z postawy pobok przodem do drążka nachwyt:

zamach prawej nogi odrzut tułowia w tył do zwisu skulonego — w przednim zamachu wyprost tułowia i wspieranie okroczne lewą (3,5) — ko-

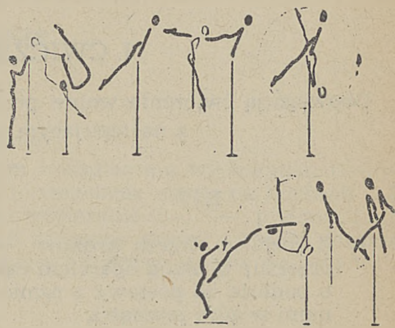
łowrót w tył na lewym podudziu (2,5) — spad w tył do zwisu przewrotnego na lewym podudziu i zamachem prawej nogi wspieranie na lewym podudziu (1,5) — przemach okroczny prawą nogą w przód do siadu tyłem — odbiciem zeskok w przód do półprzysiadu, ramiona w bok i ramiona w dół, postawa zasadnicza (2,5).

Ćwiczenie 2.

Z postawy pobok przodem do drążka. nachwyt:
z naskoku wymyk przodem do podporu (4.-4) — zamch i kołowrót w tył (2.-) — przemach okroczny lewą



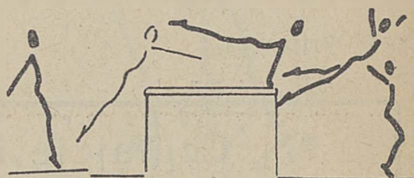
w przód z przechwytem lewą w podchwyt — przemach okroczny prawą w przód z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem (2,5) — zeskok podmykiem do półprzysiadu, ramiona w bok i ramiona w dół postawa zasadnicza (1,5).



3. Skrzynia wzdłuż

(wys. 110 cm, mostek 10 cm)

Z rozbiegu, odbiciem obunóż dochwyt na dalszy koniec skrzyni — przeskok rozkroczny do zaznaczonego półprzysiadu, ramiona w bok i ramiona w dół, postawa zasadnicza.



Rozbieg i odbicie (1.-) — lot nad skrzynią (1.-) — doskok i postawa zasadnicza (2.-).

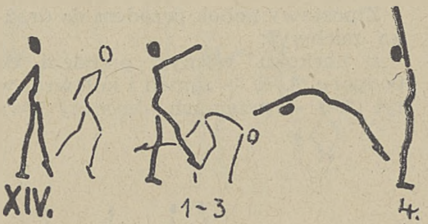
Ćwiczenia dla juniorów w wieku od 16 do 18 lat

I. ĆWICZENIA WOLNE

Obowiązują ćwiczenia wolne przeznaczone dla młodzieży od 14 do 16 lat z następującym uzupełnieniem:

XIV.

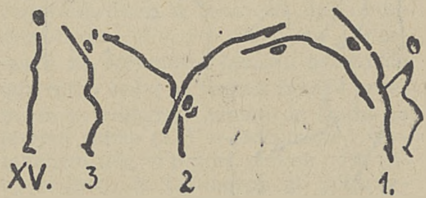
1—4. Z rozbiegu trzech kroków — przerzut w przód oparciem rąk o podłoże do postawy z ramionami w górę zewnątrz,



XV.

1—3. Półprzysiad — ramiona w tył, łukiem przednim i lekkie pochylenie tułowia w przód, przerzut w tył z oparciem rąk o podłoże do półprzysiadu — ramiona w górę zewnątrz,

4. powstań — ramiona w dół łukiem przednim, postawa zasadnicza.



XVI.

1—4. Wytrzymaj.

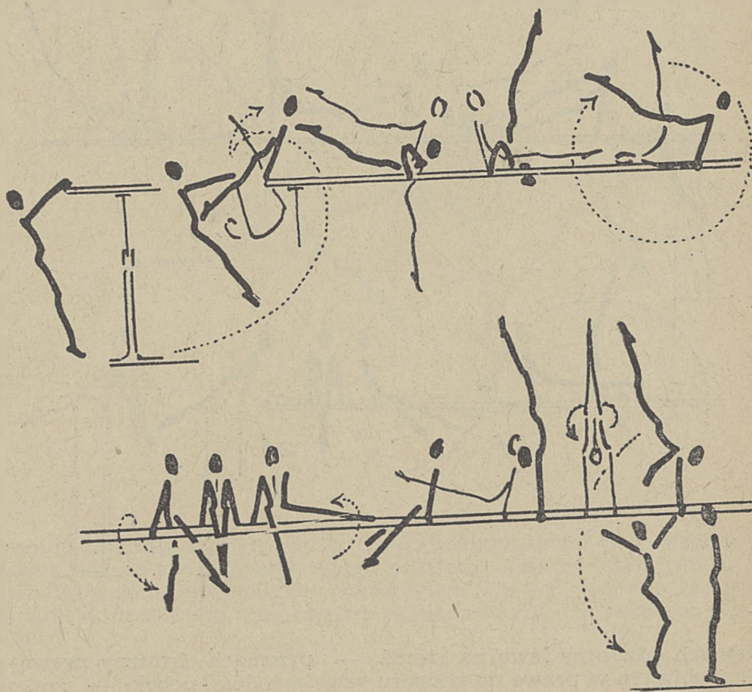
II. ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH

2. Poręcze

Ćwiczenie 1.

Na początku poręczy z postawy zwieszonej:

naskok do zwisu przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem (1.-) — podskok w przód o ramionach ugiętych i zamachem stanie na barkach (1,5) — przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie (2.-) — przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierć obrotem w lewo do podporu leżąc przodem, przemach okroczny prawą do wewnątrz



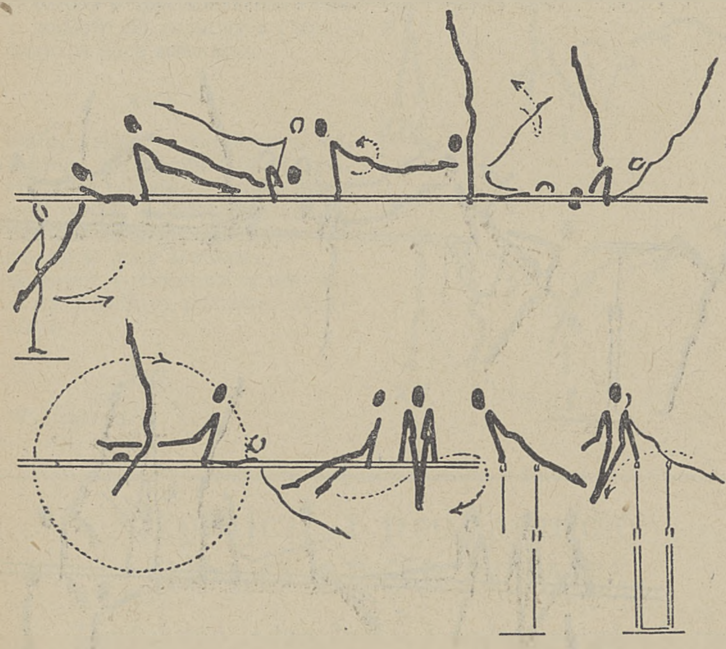
i przemach odwrotny prawą na żerdź z ćwierćobrotem w lewo do siadu rozkrocznego ,przechwyt za siebie (1.-) — przemach odwrotny do wewnątrz i za-

machem stanie na rękach (2,5) — ćwierć obrotu w lewo do zaznaczonego stania na lewej żerdzi i zeskok zawrotny w prawo do półprzysiadu ramiona w bok, ramiona w dół, postawa zasadnicza (2.-).

Ćwiczenie 2.

Z oparcia na ramionach, wewnątrz poręczy:

w przednim zamachu wspieranie (1.-) — zamach w tył — w tylnym zamachu ugięcie ramion, a w przednim zamachu półobrotu równorącz (1,5) — spad do oparcia przewrotnego i wspieranie wychwytem — stanie na rękach (3,5) — upust do stania na barkach — odmach w tył do oparcia na ramionach i przewrót w tył z ramionami w bok (1,5) — w przednim zamachu wspieranie



i przemach odwrotny lewą na żerdź — przemach okroczny prawą w tył z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc przodem, pobok — zeskok odwrotny w prawo do zaznaczonego półprzysiadu, prawe ramię w bok i postawa zasadnicza, lewym bokiem do przyrządu 2(,5).

2. Drążek

Ćwiczenie 1.

Ze zwisu przodem nachwytem, zamachem:
w przednim zamachu przewlek nóg do zwisu przewrotnego tyłem —

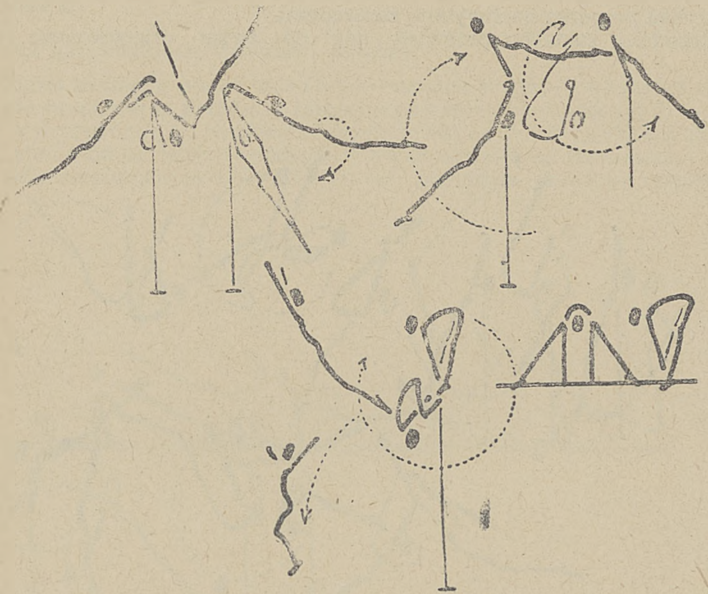


w przednim zamachu wspieranie rzutem do podporu tyłem (3.-) — spad w tył i przewlek nóg do zwisu przewrotnego przodem — podmykiem zamach (1.-) — w przednim zamachu wspieranie wychwytem (1,5) kołowrót w przód i przemyk przodem do zeskoku, półprzysiad, ramiona w bok i postawa zasadnicza (4.-).

Ćwiczenie 2.

Ze zwisu przodem, nachwytem, zamachem:
podmykiem zamach — w tylnym zamachu przechwyt prawą przez lewą (1,5) — w przednim zamachu półobrotu w prawo z przechwytem w na-

chwyt naprzemianrącz (2.-) — w przednim zamachu wymyk olbrzymi — spad w tył do zwisu przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem i wy-



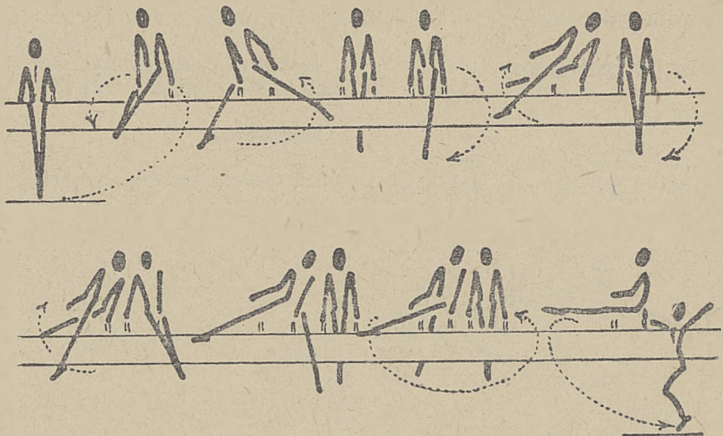
skok rozkroczny na drążek (2,5) — spad w tył do zwisu przewrotnego przodem z oparciem o drążek i w przednim zamachu zeskok w przód do półprzysiadu, ramiona w bok, ramiona w dół, postawa zasadnicza (4.-).

4. Koń lub skrzynia wszerz

Ćwiczenie 1.

Dochwyt prawą na przedni łęk chwytem odwrotnym, lewą na kark: z naskoku koło okroczne prawą z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu okrocznego na przednim łęku (2.-) — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył (1.-) — przemach okroczny lewą w przód

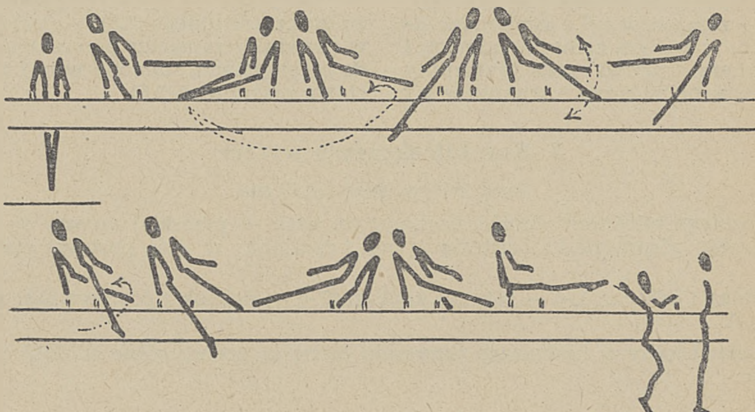
— nożyce odboczne w prawo (2.-) — przemach okroczny lewą w przód — koło zawrotne lewą do podporu okrocznego na tylnym łęku (2,5) — przemach



okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — koło odwrotne lewą — zeskok odwrotny w lewo do zaznaczonego półprzysiadu, lewe ramię w bok, prawa ręka na przednim łęku i postawa zasadnicza (2,5).

Ćwiczenie 2.

Dochwyt za łęki:
z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny lewą



w tył (1,5) — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo (2,5) — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą (2,5) — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — koło odwrotne prawą — zeskok odwrotny w prawo do zaznaczonego półprzysiadu, prawe ramię w bok, lewe na przednim łęku i postawa zasadnicza (3,5).

3. Kółka (w huśtaniu)

Ćwiczenie 1.

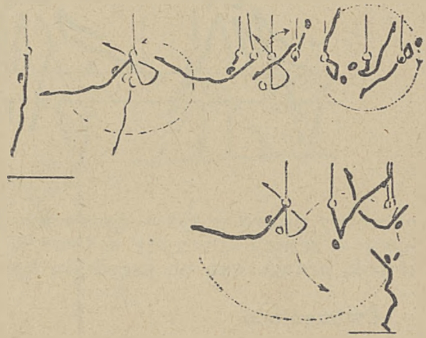
Ze zwisu przodem, zamachem: Wspieranie w tylnym zamachu (2.-)



— poziomka (1.-) — spad w przód do zwisu przewrotnego — zamach i wykręt w przód do zwisu przewrotnego (2,5) — zamach w tył o ramionach ugiętych, w tylnym zamachu odmach i zamachem w przód zwis przerzutny (2,5) zwis przewrotny i wykręt w tył do zeskoku, półprzysiad, ramiona w bok i postawa zasadnicza (2.-).

Ćwiczenie 2.

Ze zwisu przodem, zamachem: wykręt w tył (3.-) — wspieranie



wychwytem (2,5) — zamachem kołowrót w przód — spad w przód do zwisu przewrotnego (2,5) — zamach— w przednim zamachu przerzut w tył do półprzysiadu, ramiona w bok i postawa zasadnicza (2,5).

4. Koń lub skrzynia wszerz

wys. 120 cm, mostek 10 cm

Z rozbiegu odbiciem obunóż dochwyt na kark — przeskok kuczny do zaznaczonego półprzysiadu, ramiona w bok i ramiona w dół, postawa zasadnicza.

Rozbieg i odbicie (1.-) — lot nad koniem (7.-) — doskok i postawa zasadnicza (2.-).

Uwaga: Liczby w nawiasach oznaczają ocenę za poszczególne odcinki ćwiczenia.

Druk RSW. „Prasa" Al. Jerozolimskie 125. Zam. 1524. 5.6.52. Nakład 10.000. 3-B-21626.